

# COURS D'ESSAI

## TAÏ CHI CHUAN DE L'ÉVENTAIL

Issu du Taï Chi Chuan, l'art de l'éventail réunit approche martiale et artistique dans un enchaînement de mouvements et de déplacements, qui combine force et légèreté, rythmé par l'ouverture et la fermeture de l'éventail.

Le Taï Chi Quan se caractérise par des mouvements précis effectués avec lenteur, avec l'efficacité sous-jacente de l'art martial. Il évoque à la fois une danse lente et un combat au ralenti, en y intégrant la philosophie taoïste (principe du yin et du yang). L'éventail permet d'amplifier les mouvements et de leur donner beaucoup de grâce. Cette pratique permet de développer le centrage, le travail du bassin et du centre énergétique, la fluidité, la précision du geste, la mémoire corporelle ainsi que l'acuité des sensations.

Pour découvrir cet art, réservez une séance gratuite de découverte le mardi à 18h au 06.76.86.32.82. Les cours ont lieu au Dojo du Mouvement, Le Fort ; 7 rue du Fort, au fond de la cour. Vous y trouverez aussi des cours de Qi Gong et la Méditation, toutes les précisions sont sur le site : <https://mouvementetfluidite.blogspot.com/>

Le professeur, Frédéric Volle, est enseignant de la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Arts Energétiques. Il pratique le Qi Gong depuis 2002, qu'il découvre avec son professeur d'Aïkido, Jean-Marc Martin. Il a suivi l'enseignement du Qi Gong à l'école traditionnelle chinoise taoïste Zhi Rou Jia, Ecole du développement de la douceur. Et découvre le Taï chi chuan de l'éventail en Chine.

Il a aussi une pratique de l'Aïkido (2<sup>ème</sup> dan de l'Aïkikai de Tokyo) avec Gérard Blaize, du Shiatsu avec Michel Odoul, du massage Ayurvédique avec Ajit Sarkar, la méditation Zen au Dojo Zen de Paris.