



Le **Qi-Gong** (Qi: Energie, Souffle, Gong: travail) est un ensemble d'exercices statiques ou en mouvement, visant à stimuler et harmoniser la circulation d'énergie dans le corps.

Fondés sur les mêmes principes que l'acupuncture, ces exercices utilisent les méridiens comme réseaux de circulation. Ils sont pratiqués dans un but préventif pour se maintenir en bonne santé et éloigner les maladies.

Le **Tai Chi Chuan** est un Art Martial non violent pratiqué en Chine depuis des siècles. Pratiqué aujourd'hui comme un excellent Qi Gong pour la santé, il se présente sous la forme d'un enchaînement de mouvements lents, ronds et souples, appelé la Forme, s'apparentant à un combat fictif d'une très grande précision, dont chaque geste peut être appliqué dans la vie quotidienne.

Par sa lenteur relative et l'absence d'efforts musculaires, le Tai Chi Chuan est accessible à tous. Un entraînement régulier permet de se libérer des surplus de tensions physiques et psychiques, développe l'enracinement, la prise de conscience de l'axe et du centre, apporte le calme intérieur.

**Cours hebdomadaires à Bernin, Echirolles,  
Engins, Grenoble, La Tronche, Montbonnot,  
Tullins, Voiron et Voreppe**

Une présence régulière au même cours est conseillée.  
Le grand nombre de séances organisé dans la semaine  
offre la possibilité de rattrapper le cours manqué.

Pour recevoir notre programme complet,  
appelez le **04 76 93 65 97**  
AGTCC - ITCCA : 30 Ch. des Alpains 38100 Grenoble.  
**[www.taichigrenoble.com](http://www.taichigrenoble.com)**

---

**ITCCA Grenoble**

Groupement régional des Associations  
de Tai Chi Chuan du Style Yang originel,  
affilié à la Fédération des Tai Chi Chuan et Qi Gong, FFWaemc  
Agrément Ministériel Jeunesse et Sports

---

# ITCCA Grenoble



*vous invite à sa*

**Journée Portes Ouvertes**

**Samedi 19 Septembre 2009,**

**10h à 17h à la Salle Pacifique**

**30 Chemin des Alpins, Grenoble**

**(derrière le Marché Gros)**

*Démonstrations de* **Qi Gong**

*et de* **Tai Chi Chuan**

*de 15h à 16h*

**[www.taichigrenoble.com](http://www.taichigrenoble.com)**