



# PEKIN A CERGY

## Saison 2022/2023

### Bulletin d'inscription

Nom : .....

Prénom : .....

Date de Naissance : .....

Adresse : .....

Code Postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

Email : .....

Option(s) choisie(s) :

- Tai-Chi Chuan - Qi gong : Groupe    Débutants    Intermédiaires    Avancés  
 Ateliers de Cuisine Chinoise

Accord pour la publication de votre photo sur le site internet de l'Association Pékin à Cergy

OUI    NON

Date :

Signature :

✂ .....

Partie à découper et à remettre avec le(s) chèque(s)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

Email : .....

**A noter :** L'inscription sera prise en compte à la réception de son règlement.

Pour les nouveaux élèves présentation d'un certificat médical d'aptitude à la pratique des arts martiaux (cours de Tai-Chi Chuan – Qi Gong).

Possibilité de paiement en 1, 2 ou 3 fois, tous les chèques à l'ordre de 'Pékin à Cergy' devront être remis au moment de l'inscription.

**Le dernier encaissement aura lieu fin Décembre 2022.**



# PEKIN A CERGY

<http://www.pekinacergy.fr>  
[pekin.acergy@yahoo.com](mailto:pekin.acergy@yahoo.com)  
Téléphone : 06 19 08 33 10

Saison 2022/2023

## Qi Qong - 气功

Ba Duan Jin  
Wu Qing Xi



## Taiji Quan - 太极拳

Yang 24  
Compétition 42



## Taiji Jian

Épée



## Taiji Shan

Éventail



## Cuisine Chinoise







# PEKIN A CERGY

Saison 2022/2023

Le programme !



## QI GONG

La maîtrise du souffle vital – Qi Gong- fait partie du patrimoine de la médecine traditionnelle chinoise, qui consiste en un ensemble judicieux d'exercices pour maintenir et améliorer la santé. La pratique régulière permet notamment de fortifier le corps, entretenir la souplesse, améliorer la respiration, combattre le stress, renforcer la concentration, favoriser le sommeil et une meilleure digestion, préparer à la pratique des arts martiaux.

Nous pratiquons les 8 Brocards de Soie (Ba Duan Jin) et le Jeu des 5 Animaux (Wu Qing Xi).



## TAÏ-CHI CHUAN

Le Tai-Chi Chuan (ou Taiji Quan) - boxe de l'ombre en français - est une pratique d'ordre physique et spirituel, art martial et gymnastique qui allie douceur et force, mouvement et repos. Il permet de développer la conscience corporelle, améliore la souplesse, la coordination et génère une relaxation profonde. C'est une discipline de santé et de longévité.

Nous étudions 2 enchaînements : la forme Yang 24 dite de Pékin et la forme de compétition en 42 mouvements, synthèse des principaux styles.



## TAÏ-CHI DES ARMES

Prolongement naturel de la pratique à mains nues, la pratique des armes nous emmène sur un niveau supérieur où on doit guider l'énergie au-delà des mains dans les armes manipulées. Elle permet donc de renforcer la circulation énergétique dans les méridiens. Sans aucun doute les formes préférées de notre professeur Bing !

L'épée - Taiji Jian, prolongement naturel du bras est la première arme abordée.

Nous pratiquons la forme 42 de compétition.

L'éventail – Shan, est une arme plus complexe et subtile.

Nous pratiquons une des formes du style Chen.



## CUISINE ASIATIQUE

On ne la présente plus, elle est connue mondialement ...

Et si vous veniez essayer de cuisiner quelques beignets de crevettes, des nems, ou une petite soupe savamment épicée ?



*« Le Tai-Chi Chuan est une parenthèse de sérénité dans notre rythme de fou !  
Quand j'arrive pour notre séance l'esprit encombré par des pensées néfastes,  
au bout de quelques minutes, elles disparaissent. »*

Retrouvez les témoignages et les mots des élèves sur notre site internet  
<http://www.pekinacergy.fr>





# PEKIN A CERGY Saison 2022/2023

Site : [www.pekinacergy.fr](http://www.pekinacergy.fr)


Messagerie : [pekin.acergy@yahoo.com](mailto:pekin.acergy@yahoo.com)


Téléphone : 06 19 08 33 10

Tous les cours ont lieu dans le quartier des Hauts de Cergy

**Au Gymnase du Groupe Scolaire du Bontemps : 45 allée des Grands Champs**  
Les cours reprennent à partir du **lundi 12 Septembre 2022** (possibilité d'un cours d'essai)

## Les Animateurs :

 **Bing YIN. Président de l'association** - Diplômé de l'école d'Arts Martiaux du Henan (Chine) et de l'Institut Artistique ALP de Pékin. Élève en Chine du grand Maître Chen Xiao Wang (voir photo ci-dessous), de la 19ème génération de la famille Chen. **Comédien**, il a joué dans de nombreux films français comme «OSS 117» et "From Paris with Love". Dans la pub de "La MAAF" 2018 dans le rôle de numéro 4, le chauffeur de taxi. **En 2019** : Le rôle du père dans « Made in China ». **En 2022** dans : « Qu'est-ce qu'on a tous fait au bon dieu » [http : www.bingyin.fr](http://www.bingyin.fr).

 **Muriel BAROTEAUX**, pratique le Taïchi depuis 16 ans. Elle anime au sein de l'association le cours débutant (forme 24 style Yang et le Qìgōng). Elle a pratiqué la forme 108 du Docteur YANG JWING-MING, Maître d'Arts Martiaux chinois et de Qìgōng (Ecole d'Arts Martiaux Traditionnels Chinois, de bien-être et méditation -YMMA) - obtention du 1er Duan de Taïchi Chuan.

## Planning

Cours	Horaires	Programmes proposés
<b>Taï-Chi Chuan :</b> <b>24 et 42 mouvements,</b> <b>Épée, Eventail.</b>	<b>Intermédiaires :</b> <b>Lundi 19h30-21h00</b>	Qi Gong (8 Brocards/5 Animaux) Taï-Chi Chuan 24 et 42 – Epée
<b>Qi Gong :</b> les 8 Pièces de Brocards de Soie (Ba Duan Jin) et le Jeu des 5 Animaux (Wu Qing Xi).	<b>Avancés :</b> <b>Lundi 20h30-22h00</b>	Qi Gong (8 Brocards/5 Animaux) Taï-Chi Chuan 24 et 42 - Epée - Eventail
	<b>Débutants :</b> <b>Mercredi 19h30-21h00</b>	Qi Gong (8 Brocards) Taï-Chi Chuan 24
<b>Cuisine Asiatique</b> LCR du Bontemps 7 passage de l'Aurore	<b>Lundi 19h30-22h</b> (vacances scolaires de la Toussaint, de Février et de Pâques)	Vous allez apprendre à préparer des plats chinois dans une ambiance conviviale !

## Tarifs de l'inscription pour l'année 2022 – 2023

### Taï-Chi Chuan - Qi Gong

1<sup>ère</sup> adhésion : 170€ (y compris cours, assurance et adhésion) – 150€ pour les réinscriptions

### Cuisine Asiatique

Gratuit pour les adhérents. 10€ par membre de la famille des adhérents. Dégustation comprise !

