



# PEKIN A CERGY

## Saison 2024/2025

### 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.  
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 2024.**



# PEKIN A CERGY

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

Saison 2024/2025

## 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 2024/2025

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. »**






# PEKIN A CERGY Saison 2024/2025


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

Les cours reprennent à partir du **lundi 16 Septembre 2024** (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 du milieu ci-dessous), de la 19ème génération de la famille Chen. **Comédien**, dans de nombreux films français comme «OSS 117" et "From Paris with Love". **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).

 **Bruno PLASSART**, pratique les arts martiaux depuis 20 ans dont 12 ans de Shoringji Kempo dont il a obtenu la ceinture noire 1er Dan délivrée par la WSKO a Japon. Il co-anime avec Bing et Muriel les cours Débutants et Avancés de l'association. Il pratique différents styles de Taichi Chuan: forme 108 de Maître Wang Wei Guo, formes 24 et 108 de l'Art du Chi (méthode Vlady Stevanovitch). Il a obtenu le 1er Duan de Taichi Chuan délivré par la FAEMC.

Cours	Horaires / lieu	Programmes proposés
<b>Taï-Chi Chuan :</b> 24 et 42 mouvements, Épée, Eventail.	<b>Intermédiaires / Avancés :</b> Lundi 19h30-21h15 Au Gymnase du Groupe Scolaire du Bontemps : 45 allée des Grands Champs	<b>Qi Gong :</b> 8 Brocards / 5 Animaux <b>Taï-Chi Chuan :</b> 24 et 42 - Epée - Eventail
<b>Qi Gong :</b> les 8 Pièces de Brocards de Soie (Ba Duan Jin) et le Jeu des 5 Animaux (Wu Qing Xi).	<b>Débutants :</b> Mercredi 19h30-21h00 Au Gymnase du Groupe Scolaire du Bontemps : 45 allée des Grands Champs	<b>Qi Gong :</b> 8 Brocards / 5 Animaux <b>Taï-Chi Chuan 24</b>
<b>Cuisine Asiatique</b> (vacances scolaires de la Toussaint, de Février et de Pâques)	<b>Lundi 19h30-22h</b> LCR du Bontemps 7 passage de l'Aurore	<i><b>Vous allez apprendre à préparer des plats chinois dans une ambiance conviviale !</b></i>

## Tarifs de l'inscription pour l'année 2024 – 2025 pour : Taï-Chi Chuan - Qi Gong - Cuisine

**1<sup>ère</sup> adhésion : 200€ (y compris cours, assurance et adhésion) – 180€ pour les réinscriptions**  
Vous avez la possibilité de participer à tous les cours. Simple adhésion à l'Association : 15 €

**Cuisine Asiatique : Gratuit pour les adhérents, 10€ par membre de la famille des adhérents.**  
Dégustation comprise !

