



INSCRIPTION

Pièces à fournir

-  **Fiches d'inscription (avec photo)**
À remettre à l'enseignante avec le règlement de l'année
-  **Fiches de la MJC, CLCV, Plappeville**
À remettre avec la cotisation
-  **Certificat médical d'aptitude impératif**
À renouveler chaque année



L'Association Messine de Taïchi Chuan (AMTC) est une association loi 1908 à but non lucratif, inscrite au registre des Associations le 23 février 2009 au Tribunal de Metz

Le Taichi Chuan est un art martial interne chinois ancien, souvent représenté comme une gymnastique douce. Ses origines composites relèvent à la fois du combat et donc de l'art martial, et de l'art de santé avec un travail sur l'énergie interne du corps, le souffle et l'esprit, tel le qi gong. Le taichi chuan du style yang s'est répandu en occident surtout à partir du 20^{ème} siècle comme art de santé et de longévité grâce à Yang Lu Chan et ses petits fils Yang Chen Fu et Yang Chao Hou.

Il existe également différents styles de taichi, tels le style WU, le style Shen et pour chaque style de nombreuses écoles avec leurs particularités et différences.

Maître Yang Jwing Ming est né à Taiwan en 1946. Il est l'un des nombreux Maîtres qui a promulgué le Taichi chuan style Yang en France et dans le monde par ses écrits, ses écoles et ses nombreux stages. Il a créé une école aux EU en 1985, la Yang 's Martial Art Academy (YMAA), qui est aujourd'hui représentée dans divers pays d'Europe. En France, elle s'est développée dès 1990 à Paris et m'a permis de découvrir cet art et de l'approfondir.

Cette école concilie une pratique propice à l'entretien de la santé avec des mouvements lents et des postures larges et basses, à mains nues ou avec armes, et l'aspect martial avec des postures plus courtes, plus adaptées aux applications et techniques de combat.

La forme longue traditionnelle s'exécute seul(e) lentement mais aussi plus rapidement. Il existe également une forme à deux dite de combat enchaînant différemment les techniques offensives et défensives apprises dans l'enchaînement pratiqué seul. Le Tuishou (ou mains collantes) initie au travail avec partenaire et à cet aspect martial de la pratique.

Pour tout renseignement
Myriam Duwig
06 21 12 59 39
amtc.moselle@gmail.com



Association
Messine
de
Taichi Chuan

TAICHI CHUAN
Style Yang

Pratique de la forme
Exercices de santé
Assouplissements du dos

Travail de l'énergie
Maîtrise du souffle
Entretien de la vitalité
Et de la concentration

Travail à deux
(applications / poussées de mains)
Centrage

Siège :
2 rue Franchet d'Esperey
57950 Montigny-les-Metz

Ne pas jeter sur la voie publique



Myriam Duwig

1995-2004 - Pratique intensive du Taichi Chuan, Kung Fu, Tuishou et Qi Gong au sein de l'école YMAA de Maître Yang Jwing Ming (cours et séminaires) - PARIS

Depuis, des stages auprès d'autres écoles me permettent d'enrichir mes connaissances, développer et parfaire ma pratique.

2009 – Création de l'association AMTC à MONTIGNY-LES-METZ (57)

2011 – Certificat de Moniteur (ou Brevet Fédéral) d'art martial chinois interne auprès de la Fédération Française Wushu – PARIS

2012 – Certificat de Qualification Professionnel – Activités de Loisirs Sportifs – Jeux sportifs/Jeux d'opposition (CQP ALS JS/JO) avec la Fédération UFOLEP de Moselle - METZ

Pour tout renseignement
Myriam Duwig
06 21 12 59 39
amtc.moselle@gmail.com

ENTRAÎNEMENTS

LES COURS (hors vacances scolaires)

Mardi PLAPPEVILLE	19h00 – 20h30 Tous niveaux
Mercredi MJC Metz SUD	19h15 – 20h30 Tous niveaux 20h30 – 21h30 Avancés*
Jeudi MJC Metz SUD	09h00 – 10h15 Avancés* 10h15 – 11h30 Tous niveaux
Vendredi Maison de la Famille	09h00 – 10h30 Tous niveaux

Salle polyvalente
Rue du Général de Gaulle – PLAPPEVILLE

MJC Metz SUD (salle du grenier)
87, rue du XX^e Corps Américain – METZ
Tél. 03 87 62 71 70

Maison de la Famille (grande salle)
80, rue Saint Ladre – MONTIGNY LES METZ
Tél. 03 87 15 19 90
OU CLCV association de consommateurs (clcv.mty@numericable.fr)

* : est avancée toute personne ayant au moins un an de pratique

ADHÉSION

AMTC (12€) et
licence UFOLEP(28,13€) **40,13 €**

Cotisations pour les salles

MJC – Metz Sud	18€
CLCV – Montigny les Metz	31€
À régler en janvier dont 16€ déductible des impôts, Cotisation de l'année suivante 26€	
Salle Polyvalente - Plappeville	16€

TARIFS (par an)

Cours collectifs (1 cours par semaine)	225€
Cours collectifs (à partir du 2 ^{ème} cours)	295€
Formule carnet de 10 cours <i>Adhésion non comprise</i>	90€
Cours particulier (la séance)	30€

- ☒ 25% pour tout bénéficiaire du RSA, étudiants et chômeurs (sur présentation d'un justificatif)
- ☒ 25% pour les couples et membres d'une même famille

Facilité de paiement, règlement possible en trois chèques

- Des stages seront proposés en cours d'année
- Séances en plein air en juillet
- Week-end en fin d'année
- Visiteurs et cours d'essai gratuit
- Se renseigner auprès de l'enseignante

BLOG: amtc-moselle.fr
<http://www.mjc-metz-sud.org>
<http://www.fol57.org>