



# ECOLE DU DRAGON VERT

SAISON 2017-2018

## TAIJI QUAN

TUI SHOU, EPÉE,  
EVENTAIL, PERCHE,  
APPLICATIONS MARTIALES

**DEBUT DES COURS:**  
le lundi 18 septembre



Renseignements:  
**(+41) 079 741 47 87**  
pascal.fessler@unige.ch

enseignant:  
**Pascal Fessler**

# Le Taiji quan

est une technique de combat, de santé et de relaxation. Il développe le souffle, la concentration, la souplesse, le tonus musculaire et la vivacité ainsi que l'équilibre et le sens de l'orientation dans l'espace. Le taiji quan sensibilise à la circulation des énergies dans le corps et les canalise. Il augmente la capacité de réagir, de s'adapter. Il favorise la connaissance de soi et développe la créativité en épanouissant les ressources de chacun.

# Le Tui shou

est une étape intermédiaire et fondamentale dans l'apprentissage martial du taiji quan. Cette pratique se fait dans l'esprit d'un respect mutuel des pratiquants. Son but est la mise en pratique des théories du taiji quan et permet d'améliorer et d'apprécier le travail effectué dans la forme.

# L'enseignant

**Pascal Fessler** pratique le taiji depuis 1989, enseigne depuis 1992. Elève de Luc Defago, il est membre du Collège Européen du Yangjia Michuan Taiji Quan.

# INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

**Tél:** (+41) 079 741 47 87

**courriel:** pascal.fessler@unige.ch

# LIEUX DES COURS

A la maison des Arts du Grütli, 3e étage à droite en sortant de l'ascenseur.

**Épée/éventail/perche:** parc des Bastions.

En cas de pluie: au Grütli, 3e étage.

# COURS / HORAIRES

## LUNDI

18h30-20h00

**débutants**

exercices de base

**13 postures**

**1er duan**

**2ème duan**

20h00-21h00

21h00-22h15

## MARDI

19h00-21h30

**avancés**

exercices de base/

enchaînement

des 3 duans

**3ème duan**

## JEUDI

19h00-20h30

**tui shou**

## VENDREDI

12h00-13h30

**épée/éventail/**

**perche**

# PRIX PAR TRIMESTRE

## LUNDI

18h30-20h00

**débutants**

**130.-**

110.- étud./AVS

18h30-22h15

**200.-**

170.- étud./AVS

## MARDI

19h00-20h00

**avancés**

**170.-**

150.- étud./AVS

## JEUDI

19h00-20h30

**tui shou**

**130.-**

110.- étud./AVS

Pour les élèves du lundi  
ou du mardi

**100.-**

## VENDREDI

12h00-13h30

**épée**

**130.-**

110.- étud./AVS

Pour les élèves du mardi

**100.-**