

“ Parfaites  
pour rester en forme  
et se défendre,  
l'étude et la pratique du Tai Chi  
améliorent la santé du corps,  
apaisent le psychisme  
et élèvent l'âme ”

Grand maître **Chen Xiao Wang**,  
19<sup>ème</sup> descendant de la famille Chen du village  
de Chen Jia Gou (province du Henan Chine)



**Christine Ripart**

Tél. **06.14.58.40.99**  
✉ **taiji\_rougecedre@yahoo.fr**  
f **facebook.com/ripart.christine**

**chentaiji-rougecedre.fr**

en association avec :



Réalisation : Lucie Foutreau - [www.luciefontreau.com](http://www.luciefontreau.com) • Crédits photos : © iD-Photo - Fotolia.com | © 123RF.com | © Chen Xiao Wang World Taijiquan Association

**ROUGE  
CEDRE**  
UN CONCEPT, UN ART DE SANTÉ



**Tai Chi & Lian Gong**

Au sein de votre entreprise, institution ou école.

## ■ TAI CHI STYLE CHEN

Né il y a **300 ans** dans la **province du Henan** en Chine, cet art martial codifié par **Chen Wang Ting** s'inspire des techniques de combat, de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de la philosophie du Ying Yang.

Associant concentration mentale et mouvement de relaxation, le **Tai Chi** est un très bon moyen de faire travailler la tête et les jambes en **douceur** et en **totale harmonie**.

**Une discipline qui s'ouvre à tous**, quelque soit le but recherché, qu'il soit **philosophique**, **sportif** ou simplement la recherche du **bien-être**.

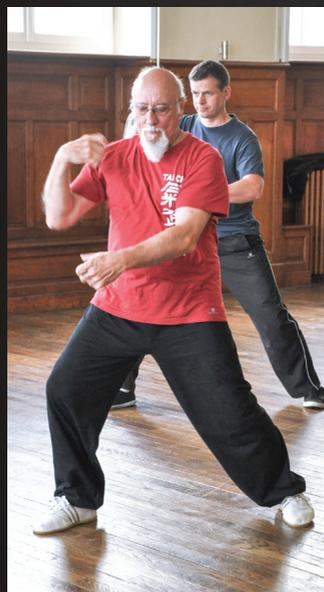


## *Christine Ripart*

Professeure diplômée d'État,  
disciple Française  
de **Chen Xiao Wang**



“ *La pratique du Tai Chi permet une prise en charge des douleurs liées à l'arthrose, les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) ainsi que les tensions psycho-sociales comme le stress et l'anxiété* ”



## ■ DES PRESTATIONS PERSONNALISÉES

Les prestations peuvent s'inscrire dans le cadre du **plan de santé** de votre entreprise, de **programmes** et d'**ateliers sportifs** en milieu scolaire.

Une pratique adaptée aux **enfants, adolescents, adultes** et **personnes âgées**.

**Un devis peut vous être proposé pour :**

- Une animation événementielle en groupe
- Des activités régulières
- Des stages, des séminaires et incentives

## ■ UNE PRATIQUE ADAPTÉE

### • *Le Tai chi*

Un **art martial ancien**, un sport, une discipline pour corriger ses **postures**, renforcer son **organisme**, comprendre la notion d'**énergie**, **se connaître soi-même**. Du geste au chemin de vie, les mouvements **lents** et **répétés** du **Tai Chi** développent des qualités d'**équilibre**, de **souplesse** et de **maîtrise**.

### • *Le Lian Gong*

Des exercices de **gymnastique chinoise** d'un apprentissage facile où le pratiquant est acteur dans le **soulagement** de ses propres **maux**. Une approche **thérapeutique** pour le maintien de la **bonne santé** des **articulations**, la réduction des **douleurs musculaires** et du mal de dos liés principalement aux postures de travail. Une voie vers l'**autonomie** et la **confiance** en ses propres **ressources**.