



## Les Associations Toum

Fondée par Anya Méot en 1983, Toum Paris a donné naissance à plusieurs associations Toum en France et à l'étranger.



Les pratiquants Toum peuvent, au cours de leurs voyages, être accueillis, pour une soirée de pratique, par une autre association Toum. [www.toum.asso.fr](http://www.toum.asso.fr)



Toutes les associations Toum diffusent, avec plus de 100 professeurs diplômés, le style Yang

de Maître Tung Kai Ying. [www.tungkaiying.com](http://www.tungkaiying.com)

### Toum Porte Océane

depuis 40 ans à Niort, est présente dans diverses villes et villages de Poitou Charentes.



*Ne pas jeter sur la voie publique*

# TAICHI CHUAN

40 ANS

EN DEUX SÈVRES

ET EN CHARENTE MARITIME



Association



**TOUM PORTE OCÉANE**

Contact Liliane LAPOMME 06 89 86 64 84

[lilianelapomme@gmail.com](mailto:lilianelapomme@gmail.com)

[www.toumporteoceane.fr](http://www.toumporteoceane.fr)



Toum Porte Océane est affiliée à la Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois.

[www.ffaemc.fr](http://www.ffaemc.fr)



## Le Taichi Chuan

Le Taichi Chuan est un art martial chinois interne inspiré par la pensée taoïste.

Vous pouvez croiser ses pratiquants seuls ou en groupe dans les parcs et jardins publics. Le Taichi Chuan se pratique également en salle au sein d'un groupe.

Art martial du mouvement, pratique de santé, de relaxation, le Taichi Chuan se pratique à tout âge.

La pratique repose sur les mouvements de l'enchaînement long. Ils se déroulent sans interruption, selon l'alternance du Yin/Yang.

L'accent est mis sur la circulation de l'énergie qui développe la conscience du corps et du monde qui l'entoure.

Les mouvements ressemblent alors à un combat au ralenti, chaque geste ayant une application martiale.

C'est une école de patience et de découverte de soi qui apprend à se centrer et à s'ouvrir à l'autre.

Dans le plaisir et l'approfondissement de la pratique, chacun peut trouver aisance et mobilité corporelle, détente et relaxation, méditation en mouvement, disponibilité à l'action, qualité de relation aux autres... et les infinies richesses de la quête du geste juste.

## Les enseignantes

Tous les enseignants de TOUM PORTE OCEANE sont titulaires d'un diplôme de TAICHI CHUAN reconnu par l'état.

**Liliane Lapomme**, enseigne depuis 1984, **Diplôme d'État DEJEPS AMCI Taichi Chuan**, 5<sup>ème</sup> Duan.



**Monique Fichet**, enseigne depuis 1995, **Brevet de Professeur homologué par le Ministère des Sports AMCI Taichi Chuan**, 3<sup>ème</sup> Duan.



**Françoise Portat**, **Certificat de Moniteur AMCI Taichi Chuan**, 2<sup>ème</sup> duan.



**Nathalie Ménakovski**, **Certificat Moniteur AMCI Taichi Chuan**, 2<sup>ème</sup> duan.

## Notre Taichi Chuan

est de forme Yang, de Maître Tung Kai Ying.



À partir du Tao Lu, forme lente, base de la pratique, le Taichi chuan de style Tung est riche d'une grande diversité de pratiques lentes et rapides, pour le plaisir et les bienfaits du Taichi chuan.