

Vos pratiques...

QI GONG 氣功

Pratique énergétique chinoise douce, le Qi Gong ("Chi Kong") associe mouvements lents, respiration et concentration. Le Qi Gong mobilise le corps en conscience, structure l'énergie interne (Qi) et développe coordination, fluidité et présence.

TAÏ CHI CHUAN 太極拳

Art martial interne chinois fondé sur la fluidité, la détente et le travail de l'intention, le Taï Chi Chuan favorise la circulation de l'énergie interne (Qi), renforce l'équilibre postural, nourrit la conscience corporelle, apaise les émotions et calme le mental.

MÉDITATION 打坐

Pratique nourrissant une attention stable, la méditation engage l'observation intérieure, une posture corporelle ancrée et une respiration consciente.

La toilette taoïste (道陰) est une pratique guidée de préparation énergétique à la méditation par le biais d'auto-massages, pressions et percussions.

Nos tarifs

Chaque tarif inclut les cours hebdomadaires illimités pour l'année dans la pratique concernée. Possibilité de **paiement au trimestre** et **tarif solidaire**, nous contacter.



QI GONG 氣功 ————— **280€**

TAÏ CHI CHUAN 太極拳 ————— **360€**

MÉDITATION 打坐 ————— **110€**

TOUTES ACTIVITÉS ————— **400€**

Vos cours débutants

QI GONG - TAÏ CHI CHUAN - MÉDITATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			10h - 10h45 QI GONG
			10h45 - 11h30 TAÏ CHI FORME
12h30 - 13h30 QI GONG 	12h15 - 13h15 QI GONG 		12h30 - 13h30 QI GONG
12h30 - 14h TAÏ CHI 1 	12h15 - 13h45 TAÏ CHI 1		
		18h - 19h MÉDITATION 	
18h30 - 20h TAÏ CHI 1 			18h30 - 19h30 QI GONG
			18h30 - 20h00 TAÏ CHI 1

La journée, dehors

DOMAINE MERIC
552, rue Ferran

PARC GEORGES CHARPAK
Fontaine "Tolérance", 578 av. de la mer

DOMAINE D'Ô
178, rue de la Carrierasse

PARCOURS DE SANTÉ
Ch. de la monnaie, Castelnau-le-lez

Le soir, dans votre salle

LE JARDIN INTÉRIEUR
204, rue Mion Saint-Michel



Suivez-nous sur
ITCCA Montpellier

Visitez notre site :
tai-chi-montpellier.fr

Contactez-nous par mail :
contact@tai-chi-montpellier.fr

Appelez-nous :
06 56 66 13 28

Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimé en juillet 2026.

ITCCA Montpellier
International Tai Chi Chuan Association



STYLE YANG ORIGINEL

- MAÎTRE CHU KING HUNG -

QI GONG TAÏ CHI CHUAN MÉDITATION

FORMULES ET TARIFS :
ADHÉSION ANNUELLE DÈS 280€



06 56 66 13 28

COURS D'ESSAI GRATUITS
PLANNING AU VERSO

Votre adhésion

POUR UN ACCÈS À :

✓ L'enseignement hebdomadaire

Cours en illimités selon la ou les disciplines choisies :
Taï Chi Chuan, Qi Gong, méditation.

✓ Les soirées thématiques



Enseignées par Maître Lou Yan, ces soirées de pratique organisées à la demande des élèves, **ouvertes à tous**, sont dédiées à l'exploration d'un principe fondamental de Taï Chi Chuan et Qi Gong.

Une belle opportunité d'échange avec le Maître de notre école, suivie d'un moment convivial.

✓ Et aussi...

- **Les ateliers du samedi** : en mai et juin à la promenade du Peyrou, en septembre et octobre à l'esplanade Charles de Gaulle, de 9h30 à 11h30
- **Le groupe Whatsapp de l'école**: échanges, actualités, supports audio/vidéo pour soutenir votre pratique personnelle.
- **Des stages, soirées thématiques et temps conviviaux** organisés à Montpellier et à Nîmes tout au long de l'année !

Votre école

SA LIGNÉE D'ENSEIGNEMENT

Maître Lou Yan ∞



Élève personnel de **Maître Chu King Hung** depuis 40 ans, disciple de la famille Yang depuis 2004, Maître reconnu de Taï Chi Chuan, il est le **fondateur de la branche ITCCA Méditerranée**.

5^{ème} Duan fédération WUSHU, professeur diplômé d'État, Maître Lou Yan enseigne depuis plus de 30 ans le Taï Chi Chuan, le Qi Gong et la méditation, alliant **tradition martiale, approche thérapeutique et travail énergétique**.

Maître Chu King Hung 朱景雄



Né en 1945 à Hong Kong et disciple direct de Yang Shouzhong (杨守中), héritier du style Yang, il s'installe en Europe dans les années '70 et **fonde l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association)**.

Il transmet alors un enseignement traditionnel complet : forme lente, applications martiales, poussée des mains (tui shou 推手), travail énergétique (nei gong 内功) et méditation.

Alliant rigueur, profondeur et bienveillance, Maître Chu King Hung incarne l'essence du Taï Chi Chuan.



Votre salle à Montpellier

LE JARDIN INTÉRIEUR

204, RUE MION SAINT-MICHEL



Restauré par l'école en 1983,

le **Jardin Intérieur** est un lieu avant tout **dédié à ses pratiquants**. Le "Dao Chang" (道場), cet espace principal de 120 m², est aménagé avec cœur et attention afin que chacun s'y sente à sa place, en tranquillité et disponible à la pratique de son choix.

Un vestiaire, une cuisine, des sanitaires et une petite cour extérieure complètent ce lieu de pratique et de vie, unique et privilégié, dont nous prenons soin collectivement.



Arrêt de tram
Saint-Martin
(ligne 4)



Stationnements
gratuits
à proximité

le
Jardin
intérieur
Montpellier