



## 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 plus de 30 ans à Niort, est présente dans diverses villes et villages de Poitou Charentes.



*Ne pas jeter sur la voie publique*

# TAICHI CHUAN

**35 ANS  
EN DEUX SÈVRES  
ET EN CHARENTE MARITIME**



**Association**



**Toum Porte Océane**

Contact

Liliane LAPOMME 06 89 86 64 84

[liliane.lapomme@live.fr](mailto:liliane.lapomme@live.fr)

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



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

[www.faemc.fr](http://www.faemc.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, le style Tung est riche de pratiques complémentaires dans lesquelles la pratique s'enrichit et développe ses bienfaits.

# **TOUM PORTE OCÉANE**

## **Lieux et horaires des cours**

### **Saison 2020 2021**

*La cotisation donne accès à tous les cours.*

### **Niort (79)**

*Salle de danse Omnisports, rue Barra*

#### **Mardi**

19h - 20h Pratique tous niveaux

20h - 21h30 Approfondissement

#### **Mercredi**

19h15 - 20h30 Débutants et bases

20h30 - 21h30 Approfondissement

**Jeudi** 10h30 à 12h Débutants et bases

### **Chatelaillon Plage (17)**

**Samedi** Salle Loubet rue de Lorraine

10h - 11h15 Débutants et bases

11h - 12h Pratique tous niveaux

**Mercredi** Salle Multi-activités, 1 rue du Stade

17h - 18h15 Approfondissement

17h - 18h15 1<sup>er</sup> mercredi du mois

Cours tous niveaux

18h - 20h30 Perfectionnement

### **Forêt de Chizé (79)**

*Salle des Fêtes de Vaubalier, Les Fosses*

**Jeudi** : 18h à 19h15 Débutants et bases

### **Magné (79)**

*Salle Omnisports, 424 ave du Marais Poitevin*

**Mardi** : 18h à 19h30 Débutants et bases

**Tenue** : Pour débiter, pantalon long souple, haut manches longues ; chaussures souples.

*Salles mises à disposition par les municipalités*

*Merci de ne pas jeter sur la voie publique !*



## *En 2020 venez découvrir le* **Taichi Chuan**

### **Niort**

**Samedi 12 septembre** : Pic'Asso  
**Mardi 15 et mercredi 16 septembre**  
de 19h à 20h15  
**Jeudi 17 septembre**  
de 10h30 à 11h45  
Salle Omnisports, rue Barra

### **Châtelaillon Plage**

**Samedi 12 septembre** :  
Forum des Associations  
**Mercredi 16 septembre**  
de 18h00 à 19h15  
Salle multi activités,  
1 rue du Stade

### **Magné**

**Mardi 15 septembre**  
de 18h à 19h30  
Salle Omnisports, 424 ave du Marais  
Poitevin

### **Forêt de Chizé**

**Jeudi 17 septembre**  
de 18h00 à 19h15

Salle des Fêtes de Vaubalier

**Informations**  
**Contacts**



*TOUM PORTE OcéANE*

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