



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



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

de Maître Tung Kai Ying. www.tungkaiying.com

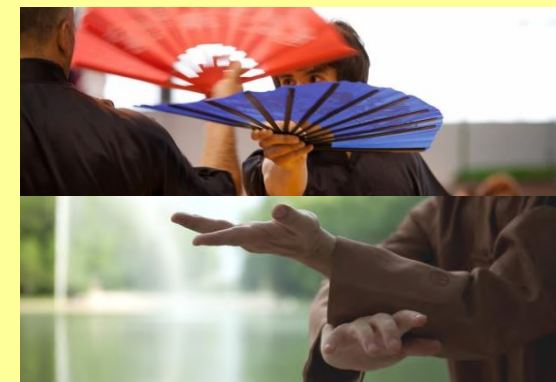
Toum Porte Océane depuis plus de 30 ans à Niort, est présente dans diverses villes et villages de Poitou Charentes.



[Ne pas jeter sur la voie publique](#)

TAICHI CHUAN

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



Association



TOUM PORTE OcéANE

Contact

Liliane LAPOMME 06 89 86 64 84

liliane.lapomme@live.fr

www.toumporteoceane.net



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

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^{ème} Duan.



Monique Fichet, enseigne depuis 1995. **Brevet de Professeur homologué par le Ministère des Sports AMCI Taichi Chuan**, 3^{ème} Duan.

Françoise Portat, **Certificat de Moniteur AMCI Taichi Chuan**, 2^{ème} duan.



Nathalie Ménakovski, **Certificat Assistante Moniteur AMCI Taichi Chuan**, 2^{ème} 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

Niort (79)

Salle de danse Omnisports, rue Barra

Mardi : Débutants et bases 18h à 19h15
Approfondissement de 19h à 21h30

Mercredi : Débutants et bases 19h15 à 20h30
Approfondissement 20h30 à 21h30

Jedi : Débutants et bases 10h30 à 12h

Chatellaillon Plage (17)

Mercredi : *Salle Multi-activités, 1 rue du Stade*
Approfondissement 17h30 à 18h45

Perfectionnement 18h30 à 21h

Samedi : *Salle Loubet rue de Lorraine*

Débutants et bases 9h 10h15

Pratique tous niveaux 10h 10h30

Perfectionnement 10h30 12h

Forêt de Chizé (79)

Salle des Fêtes de Vaubalier, Les Fosses

Jedi : Débutants et bases 18h à 19h15

Magné (79)

Salle Omnisports, 424 ave du Marais Poitevin

Mardi : Débutants et bases 18h30 à 20h

La cotisation donne accès à tous les cours.

Tenue :

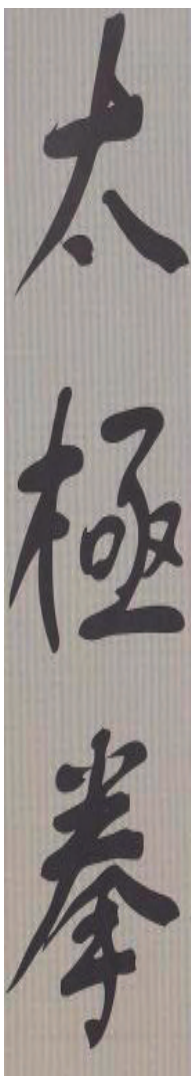
Pour débiter, tee-shirt à manches longues,
pantalon long souple, chaussures souples.

Salles mises à disposition par les municipalités

Merci de ne pas jeter sur la voie publique !

Découvrir...

Le Taichi Chuan



Niort

Samedi 14 septembre : Pic'Asso

**Mardi 17 et mercredi 18
septembre**

de 19h à 20h15

Jeudi 19 septembre

de 10h30 à 11h45

Salle Omnisports, rue Barra

Châtelaillon Plage

Samedi 14 septembre : Forum
des Associations

Mercredi 18 septembre

de 18h00 à 19h15

Salle polyvalente, 1 rue du Stade

Magné

Mardi 17 septembre

de 18h30 à 20h00

Salle Omnisports, 424 ave du
Marais Poitevin

Forêt de Chizé

Jeudi 19 septembre

de 18h00 à 19h15

Salle des Fêtes de Vaubalier

Nous contacter :

Liliane LAPOMME 06 89 86 64 84

liliane.lapomme@live.fr

www.toumporteoceane.net

