

# Synti<sup>☯</sup>ose



Association de plusieurs organismes vivants qui s'apportent un bénéfice mutuel. Non forcée, on parle de coopération, de partage.



**Najib  
BOUCHIBA**

**Thierry  
ALIBERT**



**NIVELLES**

**MONTIGNIES  
Sur SAMBRE**



Mes professeurs en Chine disent souvent : « La culture chinoise est née en Chine mais appartient à l'humanité entière ».

C'est ainsi qu'au cours d'un stage de Taijiquan à Pékin, dirigé par notre professeur Menhuifeng, j'ai rencontré Sonia Pacholyk. Elle m'a invité en Belgique où j'ai pu faire la connaissance d'amis très chaleureux et passionnés des Arts Traditionnels chinois de santé Daoyin (Qigong) et Wushu (Kungfu) dont le Taijiquan.

Ces pratiques, comme toutes les autres facettes de la culture chinoise, sont basées sur la théorie du Taiji qui est l'union harmonieuse de deux forces à la fois complémentaires et opposées que sont le Yin et le Yang.

Le Tao, inhérent au Taiji, est le concept essentiel de la philosophie taoïste. Il nous invite à vivre pleinement et joyeusement le moment présent.

Le Wushu est l'ensemble de toutes les méthodes, comme le Taijiquan, qui furent jadis utilisées à des fins de défense. Elles permettent actuellement de mieux comprendre la pensée plusieurs fois millénaire des sages taoïstes et de préserver sa santé.

Suivant les recommandations de mes Ancêtres qui disaient : « La santé est une couronne sur la tête des bien-portants que seuls les malades voient », j'ai fait de la santé ma plus grande priorité.

Aussi, je me réjouis de l'orientation du magazine Symbiose. Le choix de ce nom témoigne de la volonté de se réunir, de partager avec respect et amitié le droit à la différence aussi bien dans la pratique que dans la vie.

La symbiose entre soi-même et son environnement fait partie de l'Unité que génère le Taiji.

Je remercie Symbiose de m'offrir cet espace, pour encourager et inviter tous les lecteurs à découvrir et à apprécier la voie de la santé et du bien-être, dans la joie et la bonne humeur.

Je souhaite à Symbiose une longue vie harmonieuse et sereine.

Bonne lecture à vous. Partagez vos « chansons de gestes » avec vos proches et vos amis. Vous aurez alors accompli un travail d'utilité publique... en médecine préventive.

" Bonne Symbiose, Bon Taiji "

**Najib BOUCHIBA**

Formateur spécialiste en Médecine Traditionnelle Chinoise, Réflexologie, Exercices de santé Kungfu Wushu Taijiquan et Daoyin Qigong.  
www.najib-bouchiba.com Septembre 2008, Pékin-Chine.

"Symbiose" ou l'association durable et réciproque entre deux ou plusieurs organismes vivants.

Je me plais à répéter à qui veut bien l'entendre que je n'ai jamais trouvé dans ma vie disciplines rendant plus vivants et plus joyeux que nos arts chéris du Tao. Ceux-ci nous permettent de rencontrer, d'échanger, de s'ouvrir aux autres sur la base de mêmes fondements, d'une même essence de vie mais aussi nous aident à travailler sur nos peurs profondes, nos angoisses et nos petits maux de la vie courante.

En ce sens, je partage l'enthousiasme de ce groupe de passionnés, quelque part en Belgique, qui a eu l'idée de travailler sur l'édition d'un petit journal de communication entre les pratiquants des diverses écoles en place.

Je sens pour ma part dans ce projet un grand désir de communiquer, d'ouvrir dans la simplicité et l'envie de vouloir faire connaître toujours plus nos pratiques.

Gageons que le message qu'ils souhaitent faire passer sera entendu par le plus grand nombre.

Ecrire un journal aussi modeste soit-il ne se fait pas sans difficulté, temps et énergie.

Je tiens donc à féliciter et à remercier chaleureusement ceux qui en sont les initiateurs ainsi que tous ceux qui feront que le nouveau-né grandisse et se développe au mieux.

Que le Tao prête longue vie à Symbiose.

**Thierry ALIBERT** Directeur Technique de l'Ecole T.A.O. France

**TAIJIQUAN NIVELLES**

**Marianne LEMAIRE, Annie DENIS, Pascale RUELLE, Mireille VANDEN BOSSCHE, Marc BRIEGLEB, Michel LOMBEAU**

Symbiose est pour nous un immense espoir qui déjà rayonne d'une joie profonde et sereine.

Symbiose est pour nous la rencontre évidente de femmes et d'hommes, qui témoignent tous d'une belle ouverture d'esprit et d'un respect sincère de l'autre. Nectar d'enseignants riches du vécu et de l'expérience précieuse acquis par les nombreuses années de cheminement sur la voie de leur art, Symbiose est un lien unique entre des passeurs de savoir pour qui donner est essentiel.

Sur cette voie du bien-être, nous avons bien malgré nous croisé de nombreux dragons peu fréquentables; gardons-nous donc dans cet espace précieux, des mises en évidence, des prises de pouvoir malsaines, des intellectualismes redondants et creux.

Place au plaisir, dans le partage et l'ouverture, avec simplicité et humilité; ce sont toutes vertus essentielles de ceux qui vivent notre art avec sincérité.

Sachons toujours nous en souvenir et les reconnaître.

Par passion !

**Pascale et Michel**  
Nivelles

**ICI & MAINTENANT**

**Alain HARDY**

**Marie-Luce HAINE, Jacques HUBERT, Véronique VANDEPUT**

C'est avec plaisir que j'ai adhéré immédiatement à ce projet de journal-lien entre nos écoles... et les autres à venir.

Nos enseignants-guides sont peut-être différents et les formes que nous transmettons différent elles aussi. Nous n'en respectons pas moins les principes de base fondamentaux de notre Art.

Nous tâchons de faire les choses sérieusement ... sans nous prendre au sérieux !

Et il était peut-être temps, en Belgique, de potentialiser nos différences pour en tirer une meilleure connaissance de l'autre, donc de soi-même.

Brisons-là le mythe des enseignements dits authentiques mais fermés sur eux-mêmes et verrouillés par un « maître-gourou » ; ceux-là suivent un mauvais cap. Osons plutôt échanger, confronter, revoir nos certitudes !

Je nous souhaite un long et passionnant voyage à la découverte des richesses que nous allons partager.

**Alain**  
Gilly  
Montignies-Sur-Sambre



## CHARLEROI

### BELGIUM DONGYUE TAIJI QUAN ASSOCIATION

#### Sonia PACHOLYK

Bonjour,  
Michel et Pascale m'ont demandé ce petit écrit ; et j'avoue que je n'aime pas trop écrire !!!

J'aime plutôt lire...  
Bref, je vais faire cet effort en y mettant mon cœur, mes tripes, et tout le bon Qi qu'il faut comme lorsqu'on pratique cet art merveilleux qu'est le Taiji.

Imaginez une soirée dansante ; avec des personnes qui dansent d'une façon, et d'autres d'une autre façon et encore et encore,...

Le Taiji est une soirée dansante, et Pascale et Michel ameutent tous leurs copains DJ qui ont l'habitude des animations. Avec ses sources, ses recherches, son rythme, avec bonne humeur, simplicité et des moments de pur bonheur, chacun agrmente ses cours du mieux qu'il peut ; apportant joie de vivre et surtout quelque chose d'important : la prévention pour une bonne santé.

Il est vrai qu'un petit journal amènerait des nouvelles pour tous sur divers plans et permettrait un certain rapprochement de nos clubs respectifs.

L'ère n'est pas à l'élitisme, ni au séparatisme, ceux qui pensent le contraire en ont simplement le droit, mais se trompent ... Tant pis.

Pratiquons simplement ; en acceptant les autres comme ils sont et non comme on voudrait qu'ils soient ; sans animosité, envie ou autre connerie qui font dire que l'un est mieux que l'autre. Une chanson ne dit-elle pas « Chacun sa route, chacun son chemin,... » Peu importe la route ; du moment que l'on s'y sent bien et que l'on y trouve son compte. Chacun a le droit de choisir. Respecter l'autre dans ses choix, dans son rythme et dans sa vie, ne passe-t-il pas d'abord par le respect de soi ?

A tous, professeurs et pratiquants ; vous qui avez trouvé la voie ou une voie ; sachez que le Taiji est simplement la voie du cœur. La vie est belle ; et quand elle devient Tao, elle est merveilleuse.

Le Taiji est ce fluide inexplicable qui fait de nous qui y avons goûté, des êtres à part aux yeux de beaucoup.

Voilà ; j'espère que cette page de Qi vous trouvera tous en bonne santé.

Amitiés

Sonia  
Charleroi



## NAMUR



## BRUXELLES

Symbiose,  
C'est une envie de rassembler, d'échanger, ... C'est un souhait que certains émettent, vite rejoints par d'autres.

C'est une idée évidente de créer un journal qui informe, qui communique, qui témoigne, qui vit ...qui transmet... « Symbiose » s'impose à nous. Il sera lien et informateur pour ceux et celles qui veulent ensemble partager.

Partager et vivre un Taichi avec cette différence qui nous définit.  
Partager et vivre un Taichi avec cette acceptation de tolérance et de respect mutuel.

Partager et vivre un Taichi dans cette communion des êtres pourvu qu'elle mène à l'essentiel.

Partager et vivre un Taichi pour évoluer, créer et progresser encore,  
Chercher l'Être et non le paraître.. L'humilité et non la vanité.

« Symbiose » pour comprendre et adhérer,  
« Symbiose » un journal qui se veut ouvert, sincère et à qui je souhaite longue vie.

Francine DAMIT  
Champion  
Gembloux

Participer à Symbiose me donne la possibilité de partager avec ce nouveau groupe.

Partager des informations, des techniques nouvelles, un ressenti, un échange de nos différentes découvertes qui nous font avancer dans notre transmission.

Symbiose est une force pour ne pas se sentir seul sur cette voie qui n'est jamais terminée. Mais une force aussi pour accepter le regard de l'autre, pour s'améliorer, s'harmoniser physiquement et mentalement et surtout se remettre en question par le doute et la recherche.

Un chemin plein d'embûches, de désillusions parfois, d'interrogations que nous pouvons surmonter par la présence amicale des autres.

Ce chemin emprunté pour devenir plus, pour réconcilier les contraires, pour nourrir cette envie d'être, de penser et de se comporter.

Ce travail est surtout important s'il est fait dans un respect de tolérance mutuel pour découvrir ce que l'on est vraiment, pour acquérir un équilibre affectif, spirituel et peut-être que nous trouverons la paix intérieure.

Nicole VAN DEN DORPEL  
Uccle  
Waterloo  
Woluwe



## ETALLE

## JUMET



## GERPINNES



?

Bienvenue à "**sybiose**", dans un esprit d'ouverture, de partage, d'entraide et de respect des individualités.

En effet, je suis **POUR** une mise en pratique vécue, sur un plan personnel et dans le cadre de ma pratique taijiquan, de la richesse du symbole yin-yang : complémentarité des extrêmes et non opposition.

Je suis **POUR** la richesse d'un partage de valeurs ou de recherches communes, tant dans l'enseignement que dans mon évolution personnelle.

Je suis **POUR** l'entraide et la solidarité, quelles que soient nos différences, avec un même désir et un même plaisir de vivre le taijiquan intensément.

Je suis **POUR** le plaisir de la découverte de ce que l'autre peut m'apporter

Je suis **POUR** le "lâcherprise" et le "non jugement" qui me permet de vivre dans l'enthousiasme "l'ici et maintenant"

Longue et belle vie à "**sybiose**"

**Francine ANCION**

(centre d'Etalle et de Vance : sud de la province du Luxembourg)

Hello à tous,

"Coucou, le voici, le voilà!..."

Bienvenue au nouveau-né!

Il se nomme **SYMBIOSE** et est le premier d'une belle série..

Il a choisi de s'écrire en noir et blanc pour démarrer sa vie (comme dans le Yin et Yang)..

Souhaitons lui de jolies pages bien remplies d'articles variés sur ce bel **ART** de maîtriser le combat qu'est le **TAIJI QUAN**...

De bonnes fées penchées sur son berceau ouvrent la voie aux multiples plumes légères de ceux et celles désirant partager leurs impressions sur ce bel **ART** de vie...

Gageons que ce nouveau journal soit le digne reflet de ces concepteurs où : "vivre ensemble" dans, avec, pour la passion du **TAIJI QUAN** s'y retrouve à chaque ligne!"

**Myriam FLANDRE**

Manage  
Jumet

Elève de Sonia Pacholyk depuis 1995, j'ai pris l'initiative d'ouvrir un cours en octobre 2002 encouragé par mon professeur. Ce choix fut consécutif à une formation pluridisciplinaire en deux ans organisée par Sonia. Nous avons bénéficié de cours combinant théorie et pratique : origine du Tai Ji Quan, initiation aux principes de la médecine traditionnelle chinoise, au feng shui, aux méthodes d'enseignement, exercices de santé et, bien sûr, perfectionnement des formes apprises.

Aujourd'hui, 18 personnes suivent le cours. Elles sont réparties en 4 groupes correspondant aux 4 formes enseignées pour le moment en lien avec le niveau atteint ; à savoir la forme des 13, des 24, des 42 et des 48 mouvements. Cela signifie que quiconque souhaite commencer le Tai Ji Quan commence par la forme de base, la forme des 13 mouvements.

Pour y arriver, les plus « avancés » prennent en charge les débutants et les moins « avancés » pendant un vingtaine de minutes. Cela leur permet de garder en mémoire les formes qu'ils ont apprises. La bienveillance est de rigueur aussi bien pour les avancés que pour les débutants ; transmettre et recevoir sont deux dispositions complémentaires qui ne peuvent s'entretenir que dans un rapport de confiance mutuelle.

**Thierry DUMONT**

Acoz (Gerpennes)

## FAITES-LE SAVOIR

## The Taichi Day Villers- La-Ville le 26 04 2008

太極拳



Symbiose rêve d'être un espace d'échange....de l'information.

Faites-nous goûter vos découvertes, vos coups de cœur, vos humeurs, votre sagesse (témoignages, lectures, expos, films, reportages, arts, musiques, évènements...en rapport direct ou moins direct avec notre cheminement ).

Si vous dénicher une pierre qui semble précieuse, n'hésitez pas à la passer à votre enseignant ; elle trouvera peut-être son écrin dans l'édition suivante.

Merci !

“SYMBIOSE... EN COULEUR !”

Une version PDF est disponible sur les sites suivants:

[www.taijiquan-nivelles.be](http://www.taijiquan-nivelles.be)

[www.taijiquan-namur-gembloux.be](http://www.taijiquan-namur-gembloux.be)

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



Samedi 26 avril 2008... pour fêter les 10 ans de la journée Mondiale du Taichi... The Taichi Day comme ils disent, Symbiose se devait de réunir les pratiquants des différents clubs dans un climat festif et convivial.

Sous l'instigation de Michel, Alain, Nicole et Francine, les gens de Namur, Gembloux, Sambreville, Charleroi, Nivelles et Bruxelles se sont retrouvés dans le cadre superbe de l'Abbaye de Villers-la-Ville.

Si le temps se prêtait à la pratique, le but était aussi de s'imprégner de la sérénité de ce site grandiose.

Journée exceptionnelle de rencontre, de convivialité, d'amitié avec un regard nouveau et respectueux des pratiques d'autres clubs, peut-être un peu différentes mais aussi si riches de cette envie de simplicité, d'humilité et surtout de réelle recherche des valeurs profondes du Taichi.

Le Taichi Day... une journée vivante.. que nous ne sommes pas prêts d'oublier.. ; une seule envie.. Recommencer l'année prochaine !

Francine





# The Taichi Day Villers- La-Ville le 26 04 2008



Fête du Taiji à Villers-la-Ville

Le 26 avril 2008 ... une journée à marquer de pierres blanches pour retrouver dans la mémoire les plaisirs qu'elle nous a offerts.

Les groupes de TJ de Nivelles, Charleroi, Namur, Sambreville, ... motivés par les mêmes désirs d'ouverture et d'échanges, vont se retrouver pour travailler et apprendre ensemble.

La journée s'annonce ensoleillée. Le lieu de ralliement choisi par Michel n'est pas banal : l'abbaye de Villers-la-Ville. Il y a pratiqué le TJ en solitaire pendant des années. Quel bon choix ! L'endroit de construction de ces édifices religieux a toujours été minutieusement choisi. L'ambiance dégagée par ces belles ruines est on ne peut plus favorable au calme, à la concentration, à l'écoute du dedans ; sans pour autant ignorer les autres.

Après un début de visite commentée, notre guide nous propose, comme lieu de pratique, la pelouse carrée du cloître de l'abbaye. Immédiatement, se pointe dans mon esprit, la crainte de la perte d'équilibre: les pelouses n'étant jamais parfaitement planes. Mais le charme du cadre conjugué à l'ambiance fraternelle ont eu raison de mon angoisse. Sur la pelouse pleine de pâquerettes, les 3 groupes encadrés par les professeurs n'en forment plus qu'un. Même le guide s'y est intégré pour mieux faire connaissance avec le TJ. Mues par les mêmes gestes et par le même désir de bien les faire, les individualités se rejoignent tout en gardant leur caractère propre à la spécificité de chacun.

Et le travail à l'unisson commence. Les énergies du lieu conjuguées à celles des individus tissent un sentiment de communion. Petit caillou blanc pour ne pas oublier ce plaisir partagé.

Ayant perçu ce sentiment, notre guide, dès lors conquis par le TJ, accommodera ses commentaires pour le reste de la visite terminée à la mi-journée. 2e point de ralliement : l'école communale de Sart-Dames-Avelines dont Catherine est la charmante et accueillante directrice ! On y pique-niquera avant de pratiquer à nouveau le TJ ensemble. Une bonne heure de marche à travers champs nous sépare de l'école. Certains préféreront y aller en voiture après avoir fait une halte au bistrot ...

Une bière bien fraîche me tente aussi mais vu le charme de cette région vallonnée ; je choisis la marche et ne le regretterai pas. Un labrador bien sympathique, profitant de



l'aubaine, accompagnera le groupe jusqu'à l'école. La belle petite école ! Tout en briques comme celle de mon enfance ... Quelques bancs nous attendent dans la cour, je choisis le banc de pierre ombragé par un bel arbre. Manque plus que l'apéro ! ... Michel et Pascale ont tout prévu ... c'est le pied ! Nous partageons le pique-nique avec le chien qui nous inquiète un peu : « Est-il perdu ? Comment retrouver son maître ? A-t-il un tatouage, une puce ? » Drôle de question pour un chien ! Certains sont déjà prêts à l'adopter... Bon ! Les appétits étant rassasiés, les individualités les plus toniques incitent les épicuriens à passer à un autre plaisir : celui de pratiquer à nouveau le TJ ensemble. Nous prenons place. Bien que le lieu soit différent, quelque chose

se tisse ici, à nouveau. Les professeurs, habités par la même passion et le même état d'esprit, nous font bénéficier de leurs connaissances diverses : chacun apporte de la matière à cette trame.

Un peu fatiguée, au lieu de « refaire » les 24 avec le groupe, je vais m'asseoir sur le banc pour observer les participants. Et là ... petit caillou blanc pour ne pas oublier : dans la cour de l'école de Sart-Dames-Avelines, ils sont en concordance de phase ... Comment expliquer ce phénomène ? Chacun devient attentif à l'autre pour ajuster son rythme sur le sien, cela suppose la maîtrise de l'égo et du corps pour que les vibrations s'accordent comme des instruments d'un orchestre. L'émotion monte en moi si douce que je laisse couler des larmes, la sensation d'harmonie, de symbiose s'est à nouveau manifestée. Alors, les 24 terminés, Michel a serré Pascale dans ses bras ... puis Alain. Merci pour ce bonheur partagé !

Une journée réussie se termine, chacun rentre chez soi. Même le chien est reparti de sa propre initiative faisant le chemin inverse avec d'autres promeneurs. En bonne épicurienne, après les efforts accomplis, je propose à Michel et Pascale d'aller savourer une bonne bière, histoire de partager nos impressions et de prolonger encore un peu le plaisir ... ! Grand merci à tous ceux qui, bénévolement, consacrent du temps au partage de leur passion !

**Marianne Lemaire**

# COURS

# PROGRAMMES

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>CHARLEROI</b></p> <p><b>Sonia Pacholyk</b><br/>0476 301 795<br/>9h00 à 10h30<br/>10h30 à 12h00<br/>Dimanche<br/>Complexe Sportif<br/>de Charleroi<br/>rue des Olympiades, 2</p> | <p><b>CHARLEROI</b></p> <p><b>Sonia Pacholyk</b><br/>0476 30 17 95<br/>Lundi<br/>9h00 à 11h00<br/>Mercredi<br/>13h30 à 14h30<br/>15h00 à 16h00<br/>rue de Marcinelle, 2<br/>Centre Couleur Santé<br/>Province de Hainaut</p> | <p><b>ETALLE</b></p> <p><b>Francine Sevrin-Ancion</b><br/>0476-64-46-82<br/>18 h- 20 h<br/>mardi et jeudi</p> <p>Ecole fondamentale<br/>Rue Termezart</p> <p>Organisation : sport-senior</p>             |
| <p><b>GEMBLOUX</b></p> <p><b>Francine Damit</b><br/>0476 87 82 40<br/>18h15 à 19h30<br/>19h45 à 21h00<br/>Lundi</p> <p>Rue Baudecet, 19<br/>www.taijiquan-namur-gembloux.be</p>       | <p><b>GERPINNES</b></p> <p><b>Thierry Dumont</b><br/>071 47 01 16<br/>19h00 à 20h30<br/>Jeudi</p> <p>Salle Fernand Pouleur<br/>rue des Ecole</p>   | <p><b>GILLY</b></p> <p><b>Alain Hardy</b><br/>0497 93 60 62<br/>19h15 à 20h30<br/>Jeudi</p> <p>Ecole communale des Haies<br/>rue Nazarin, 35<br/>www.taijiquangilly.net</p>                              |
| <p><b>JUMET</b></p> <p><b>Myriam Flandre</b><br/>0472 59 73 44<br/>19h00 à 20h30<br/>Jeudi</p> <p>salle paroissiale de<br/>l'école st Joseph<br/>rue d'Egmont</p>                     | <p><b>MANAGE</b></p> <p><b>Myriam Flandre</b><br/>0472 59 73 44<br/>19h00 à 20h30<br/>Lundi</p> <p>Salle VALERE MOTTE<br/>rue de Jolimont</p>  | <p><b>MONTIGNIES SUR<br/>SAMBRE</b></p> <p><b>Alain Hardy</b><br/>0497 93 60 62<br/>9h30 à 10h45<br/>10h45 à 12h<br/>Dimanche<br/>rue Grimard<br/>(dojo du stade Yernaux)<br/>www.taijiquangilly.net</p> |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <p><b>CHARLEROI</b></p>               | <p>Dimanche <b>09h00 à 10h30</b> : avancés <b>10h30 à 12h00</b> : débutants</p> <p>Lundi <b>09h00 à 10h00</b> : avancés <b>10h00 à 11h00</b> : débutants</p> <p>Mercredi <b>13h30 à 14h30</b> : avancés <b>15h00 à 16h00</b> : débutants</p>  |
| <p><b>ETALLE</b></p>                  | <p>Mardi <b>18h00 à 20h00</b> : style yang moderne : 32 épées</p> <p>Jeudi <b>18h00 à 20h00</b> : style yang moderne : 32 épées</p>   |
| <p><b>GEMBLOUX</b></p>                | <p>Lundi <b>18h15 à 19h30</b> : débutants<br/>Style Yang, Wu kung Bafa, Bases, Formes des 10 et 13 postures<br/><b>19h45 à 21h00</b> : avancés<br/>Style Yang, routine des 24 mouvements : Forme de Pékin</p> <p>Jeudi <b>09h30 à 10h30</b> : Daoyin Qi Gong : Exercices ancestraux de préservation de la santé</p> |
| <p><b>GERPINNES</b></p>               | <p>Jeudi <b>19h00 à 20h30</b> : 4 groupes correspondant aux 4 formes en seignées pour le moment en lien avec le niveau atteint; à savoir la forme des 13, des 24, des 42 et des 48 mouvements.</p>  |
| <p><b>GILLY</b></p>                   | <p>Jeudi <b>19h15 à 20h30</b> : Forme des 88 (108) mouvements du style YANG</p>   |
| <p><b>JUMET</b></p>                   | <p>Jeudi <b>19h00 à 20h30</b> : débutants : bases + 1ere partie des 88 (style yang)<br/>avancés : 2ème et 3ème partie des 88</p>  |
| <p><b>MANAGE</b></p>                  | <p>Lundi <b>19h00 à 20h30</b> : débutants : bases + 1ere partie des 88 (style yang)<br/>avancés : 2ème et 3ème partie des 88</p>  |
| <p><b>MONTIGNIES<br/>S SAMBRE</b></p> | <p>Dimanche <b>09h30 à 10h45</b> : Forme des 24 mvts (de Pékin)<br/><b>10h45 à 12h00</b> : Forme des 10 mvts (débutants)<br/><b>10h45 à 12h00</b> : Forme des 24 mvts (perfectionnement)</p>  |

# PROGRAMMES

|                       |          |  |
|-----------------------|----------|--|
| <b>NAMUR CHAMPION</b> | Mercredi | 18h15 à 19h30 : débutants - Style Yang, Wu kung Bafa, Bases, Formes des 10 et 13 postures<br>19h45 à 21h00 : avancés - Style Sun, routine des 73 mvts          |
| <b>NIVELLES</b>       | Mardi    | 19h00 à 20h15 : débutants - Style Yang, Wu kung Bafa, Formes des 10<br>avancés - Style Yang ancien, Formes des 40<br>super avancés - Style Sun, Formes des 73  |
|                       |          | 20h30 à 21h45 : débutants - Style Yang, Wu kung Bafa, Formes des 10<br>avancés - Style Yang ancien, Formes des 24<br>super avancés - Style Yang, Formes des 88 |
| <b>UCCLE</b>          | Jeudi    | 13h30 à 15h00 : débutants - Qigong, forme des 10, avancés - Forme des 13   |
|                       | Vendredi | 19h00 à 20h30 : débutants - Qigong, forme des 10   |
| <b>VANCE</b>          | Lundi    | 20h00 à 21h45 : style yang moderne, les 24 postures  |
| <b>WATERLOO</b>       | Samedi   | 11h00 à 12h30 : débutants - Qigong forme des 10  |
| <b>WOLUWE</b>         | Mardi    | 12h30 à 13h30 : débutants - Qigong forme des 10  |

# COURS

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>NAMUR CHAMPION</b></p> <p><b>Francine Damit</b><br/>0476 87 82 40<br/>18h15 à 19h30<br/>19h45 à 21h00<br/>Mercredi</p> <p>Maison des Jeunes et de la Culture</p> <p><a href="http://www.taijiquan-namur-gembloux.be">www.taijiquan-namur-gembloux.be</a></p> | <p><b>NIVELLES</b></p> <p><b>Michel Lombeau</b><br/><b>Pascale Ruelle</b><br/><b>Annie Baise</b><br/><b>Marianne Lemaire</b><br/><b>Marc Briegleb</b><br/><b>Mireille Vanden Boosche</b></p> <p>0475 48 58 35<br/>19 h- 20h15 et 20h30- 21h45<br/>mardi</p> <p>rue E. Vandervelde 3<br/><a href="http://www.taijiquan-nivelles.be">www.taijiquan-nivelles.be</a></p> | <p><b>UCCLE</b></p> <p><b>Nicole Van Den Dorpel</b><br/>0495 92 86 18</p> <p>13h30 à 15h<br/>Jeudi</p> <p>19h à 20h30<br/>Vendredi</p> <p>place St Job, 9</p> |
| <p><b>VANCE</b></p> <p><b>Francine Sevrin-Ancion</b><br/>0476-64-46-82</p> <p>20 h- 21h45<br/>lundi</p> <p>Salle paroissiale de Vance</p> <p>Organisation : acrf Vance</p>   | <p><b>WATERLOO</b></p> <p><b>Nicole Van Den Dorpel</b><br/>0495 92 86 18</p> <p>11h à 12h30<br/>Samedi</p> <p>Boulevard H.Rollin, 5</p> <p>centre de tennis</p>  | <p><b>WOLUWE</b></p> <p><b>Nicole Van Den Dorpel</b><br/>0495 92 86 18</p> <p>12h30 à 13h30<br/>Mardi</p> <p>Rue E.Mounier, 87</p> <p>centre sportif</p>      |



# AGENDA

## SEPTEMBRE

### **CHARLEROI**

**Sonia Pacholyk** 0476 301 795

\* Vu le succès rencontré pour la formation sur l'approche de la connaissance des méridiens, un nouveau stage se fera d'ici peu.

\* Tarif : 30,00 . **de 9h30 à 12h30**

---

## OCTOBRE

### **SPA**

accueillera **Thierry ALIBERT**  
Taiji traditionnel et qi-gong

\* Horaires : **4 et 5/10/08**

10 h à 12 h 30 et 14 h à 17 h  
centre sportif de la Fraineuse  
Av. Amédée Hesse, 41  
GSM : 0472 75 93 22

\* Contenu du stage :

- Qi Gong des méridiens et marche des 5 animaux
  - Appli. du jeu des 5 animaux dans le taiji de style Yang
  - Le style Yang des origines
  - Des mains collantes au combat de taiji ou l'art d'utiliser avec efficacité "l'essence" des techniques du style Yang
- 

## NOVEMBRE

### **BRUXELLES**

\* Catherine SCHOLLAERT 1er degré de l'école T.A.O accueillera

**Thierry ALIBERT,**

directeur technique de l'école T.A.O France pour un week end de stages  
**le 29 et 30 novembre 2008**

\* Conférence :- Les différents aspects du Tai Ji Quan traditionnel

\* Contenu du stage :

- **Samedi** après-midi : Qi Gong, ouverture des 12 méridiens
- **Dimanche** - révision des 12 méridiens  
- le jeu des animaux dans Tai Ji Quan du style Yang

\* Horaires :- Samedi de 14h30 à 19h00

- Dimanche de 9h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

\* Tarif : - 120 . Acompte de 30% avant le 9 nov. 2008 à verser sur le compte suivant : DEXIA banque

**16**

compte n° 063-99 01 051-05 (réf. du paiement

"Stage Tai Ji")

\* Contact stage :- Catherine SCHOLLAERT

- Adresse eMail :

j.l.chastanet@aliceadsl.fr

- 0033 (0)5 65 37 79 81

- 0033 (0)6 77 77 30 66

\* Où : Avenue Edmond Mesens n° 2

**Démonstration et conférence gratuites**  
avec un apéritif offert samedi 29 à 19h30  
**infos: [www.thierryalibert.com](http://www.thierryalibert.com)**

### **MANAGE**

**3ème festival des arts martiaux**  
dimanche **30 novembre**

la salle omnisports « la drève » rue Vanhulst 15  
**à partir de 15 heures**  
Démonstration du club de Taijiquan de Manage ( Myriam Flandre )

### **CHARLEROI**

**Sonia Pacholyk** 0476 301 795

\* Un stage bâton est également prévu.

\* Tarif : 30,00 . **de 9h30 à 12h30**

---

## FEVRIER 2009

### **GILLY**

accueillera **Thierry ALIBERT**

\* Dates : **6 au 8/02/09**

\* Où : Place Destrée (derrière la piscine)

**Alain Hardy** 0497 93 60 62

---

## AVRIL 2009

\* Un voyage de plus ou moins 12 jours en Chine est prévu pour les prochaines vacances de Pâques. Au programme: Beijing, Xian, Guilin, Suzhou, Shanghai.

---

## JUILLET 2009

\* Les professeurs **MENHUIFENG** et **KANGUIXIANG** seront là (en principe). **Najib BOUCHIBA** les voit bientôt et nous tient au courant.