

## ☯ Cours et stages de Taijiquan et de Qi-Gong : cours d'art martial chinois et gymnastique douce en région PACA ☯

Information : ☎ 06 12 35 20 96 / ✉ [admin@nindokan.fr](mailto:admin@nindokan.fr)



**Qu'est-ce que le Taijiquan ?** Un art martial lent, doux et avec de multiples bénéfices pour votre esprit et votre corps : initiez-vous au Taijiquan. Une pratique ancestrale originaire de Chine. Le Taijiquan est accessible à tous, des plus jeunes aux plus âgés. Il est excellent pour vous relaxer, entretenir votre corps et apaiser votre mental. Un cours de Taijiquan consiste en un apprentissage de mouvements lents qui seront ensuite enchaînés dans un ordre précis

et préétabli à l'avance. Après quelques leçons, vous prendrez plaisir à faire votre petite séance matinale quotidienne pour bien commencer la journée ! Les spécialistes insistent sur le fait qu'il s'agit d'un art martial à part entière, bien que celui-ci ait évolué et soit devenu plus simple, plus doux et donc plus accessible. S'inspirant de la culture taoïste, c'est un art martial dit « interne » car il travaille sur l'énergie interne du corps. Il existe différents styles de Taijiquan.



### Le professeur ?

**Tarik MESLI, PhD.** Docteur en Anthropologie sur l'art martial, enseignant-chercheur, universitaire diplômé en Langue et Civilisation chinoise. Expert d'arts martiaux diplômé d'Etat (BEES 2°/DESJEPS), du Japon, de Taiwan et de Chine ; il enseigne les arts martiaux depuis 1989 et les pratique depuis plus de 35 ans. Notamment, les arts martiaux chinois (Taijiquan, Qi-Gong, Gong-Fu, ...) et japonais (Ninjutsu, Jujutsu, Karaté, Iaido, ...). Tarik MESLI a condensé son savoir dans la méthode Nindô® (forme éducative du Ninjutsu) dont il est fondateur.



Après avoir appris le style Wu Taijiquan à Hong Kong en Chine avec Me Eddy-Kwong Wu, il enseigne maintenant le style Yang Taijiquan de Zheng Man-Qin qu'il a appris de Me Lee Cheng-Yung à Taiwan. Tarik MESLI réside en Asie de l'Est et vient régulièrement en France pour animer des cours et stages de Taijiquan/Qi-Gong, de Nindô/Ninjutsu et donner des conférences sur l'anthropologie de l'art martial.

**Pour toute demande d'intervention : Cours particuliers et de groupes / Formations pédagogiques et techniques en ligues / conférences et stages en clubs, centres d'activités ou entreprises :**

☎ 06 12 35 20 96 / ✉ [admin@nindokan.fr](mailto:admin@nindokan.fr)