

# — Le Renouveau —

## ÉCOLE DE QI GONG & TAI CHI CHUAN

### 59 rue des Granges, Besançon

---

Aujourd'hui, la vie moderne très sédentaire même la vie dure à nos articulations. Perte de mobilité, douleurs chroniques deviennent monnaie courante. Sans parler des blessures sportives...

Il est dit qu'un français sur trois\* souffre de douleurs chroniques, il existe pourtant des solutions. Sans effets secondaires si ce n'est notre bien-être.

\* <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2014/10/16/22932-francais-sur-trois-souffre-douleur-chronique>



**Le Qi Gong** est une gymnastique de bien-être, d'origine chinoise.

Art d'entretien et de prévention, le Qi Gong permet une ré-éducation de la posture et de son mouvement, pour ne plus avoir à forcer sur le corps.

Nous obtenons dans les cours de très bons résultats pour augmenter la souplesse articulaire, diminuer les douleurs chroniques, augmenter les performances sportives et éviter les blessures.

Un alignement de l'architecture osseuse permet le relâchement des tensions et d'améliorer la respiration.

En conséquence : un apaisement, une sérénité retrouvée.



**Le Tai chi chuan** pour celles et ceux voulant pratiquer un art-martial non-violent.

S'appuyant sur les principes du Qi Gong, le Tai chi chuan met en œuvre une construction du corps permettant d'assurer sa défense et son calme intérieur.

Sans risque de se blesser ni aucune agressivité. Au delà de la force musculaire : on développe la puissance de l'ensemble du corps, quelle que soit notre corpulence. Ce qui peut surprendre !

On y découvre les applications martiales cachées dans la chorégraphie. Des exercices à deux permettent de vérifier la justesse des placements et d'exprimer la puissance du mouvement. Les exercices de Tuishou (poussée des mains) sont pratiqués et expliqués en détails, dans le jeu et la bonne humeur.

## — LES POINTS CLÉS —

### — VÉRITABLE PRÉVENTION ACTIVE —

- S'ACCORDER UN MOMENT POUR SOI
  - GAGNER EN AMPLITUDE ARTICULAIRE
  - DÉCOUVRIR L'ASPECT ÉNERGÉTIQUE
- 
- **Au coeur du centre-ville de Besançon : au 59 rue des Granges.**
  - **Qi Gong** (gymnastique préventive) et **Tai chi chuan** (art martial non-violent)
  - **NOMBREUX HORAIRES : [14 cours hebdomadaires](#), matin, midi et soir.**
  - **DES HORAIRES FLEXIBLES** : les élèves peuvent rattraper les cours non assistés sur une autre séance.
  - **À DÉCOUVRIR** : avec 2 cours offerts.
  - **PORTES OUVERTES** : Vendredi 07 septembre 2018 à 18h. Samedi 08 septembre à 16h puis à 17h. Samedi 15 septembre à 16h puis à 17h. Samedi 15 septembre à 18h.
- 
- **ATELIERS MENSUELS : « [bien-être du dos & des articulations](#) ».**
- 
- J'ai été formé intensivement avec + de 10.000 heures de pratique sur 6 ans. (+ de 5 heures par jour). Par Hervé J.A. GÉRARD, un des rares en France à exercer professionnellement à temps plein. Depuis + de 30 ans dont 20 ans à Besançon.
  - Un enseignement issu de la lignée du fondateur du Tai chi chuan style Yang.
  - J'ai fait le choix de me consacrer à cet art en tant qu'activité principale et d'en vivre. Un engagement personnel pour continuer à transmettre le flambeau tout en garantissant un enseignement de qualité.

Maximilien ROYO

06 51 56 32 90

[contact@taichi-besancon.com](mailto:contact@taichi-besancon.com)

[www.taichi-besancon.com](http://www.taichi-besancon.com)

## UN BEAU DOJO LUMINEUX EN COURS INTÉRIEURE

Situé en plein cœur de Besançon : Au 59 rue des Granges. Au fond à gauche de la cours intérieure située à coté de la librairie l'Intranquille.

C'est une ambiance calme pleine de sérénité qui se dégage des lieux. Pour s'exercer dans une salle repeinte à neuf, avec un beau parquet et de nombreuses fenêtres sans vis à vis.

Une place de parking privée est aménagée avec un support de cycles, pour accueillir les vélos des élèves.

## UN PARCOURS ATYPIQUE ET UNE PRISE DE RISQUE...

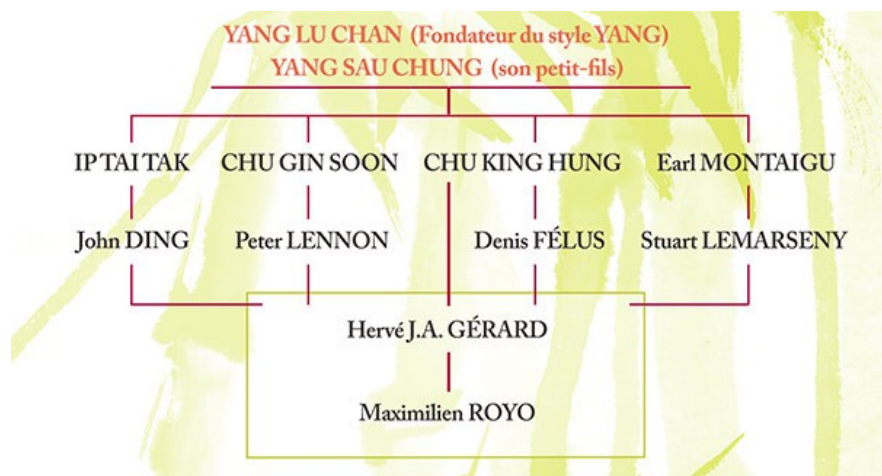
Je m'appelle Maximilien ROYO. Je travaillais comme réalisateur & animateur 3D dans le milieu du cinéma d'animation et de la publicité. **En 2011, je prends le risque de quitter un métier où je suis très bien payé pour devenir professeur de Qi Gong & de Tai chi chuan.** S'en suivit quatre années au RSA avant de pouvoir enseigner à mon tour.

Ce nouveau métier est une évolution de mon ancien travail. J'y retrouve les mêmes principes liés à l'anatomie en mouvement. Le côté santé en plus ! Je pratique comme j'avais appris le dessin, plus de 5 heures par jour... chaque jour...

**En 6 ans, j'ai été formé avec plus de 10.000 heures de pratique**, par Hervé J.A GÉRARD, professionnel enseignant à plein temps depuis plus de 30 ans. C'est très rare dans le secteur. Il a su réunir les connaissances des différentes branches issues du fondateur du tai chi chuan style Yang (le style le plus pratiqué au monde), afin d'obtenir un enseignement le plus complet possible.



*Yang Lu Chan (Fondateur)*



Depuis 2 ans, j'assurais la moitié des cours dans son école. Elle existe depuis 20 ans à Besançon et nous donnons cours à plus de 120 élèves. Aujourd'hui je déploie mes ailes avec l'ouverture de mon école rue des Granges où j'exerce à temps plein.

### « Mon choix de vie : Œuvrer pour le bien-être. »

L'animation et le dessin me permettent une compréhension très fine du Qi Gong et du Tai chi chuan, pour les expliquer avec des exemples visuels ou des métaphores adéquates. Mon œil d'animateur me permet de corriger les postures des élèves pour éviter les faux mouvements ou les tensions sur les articulations.

Cela facilite grandement la ré-éducation de la posture. Elle repose sur les appuis osseux qui sont très rarement enseignés. Ce sont eux qui permettent une réelle détente musculaire.

Car comment relâcher le muscle si plus rien ne tient le corps ?

Pour maximiser les bienfaits des exercices, ils doivent être en corrélation avec la physiologie humaine. C'est pourquoi la salle est équipée de modèles anatomiques destinés habituellement aux cabinets médicaux. Dont un squelette taille humaine, indispensable pour vérifier les appuis osseux et comprendre pourquoi une position va fonctionner ou non.

Je suis très heureux de participer à l'animation du centre-ville de Besançon et de faire savoir que des solutions existent pour améliorer le quotidien de chacun. Il est temps de reprendre en main notre bien-être corporel et notre aisance à nous mouvoir.

**« La douleur n'est pas une fatalité ! »**

## Quand ? Comment ?

Reprise des cours le 10 septembre 2018. Avec 14 cours hebdomadaires : matin, midi et soir. Je donne la possibilité aux élèves de rattraper une séance non suivie sur les autres horaires. Cette flexibilité leur permet de jongler avec leurs impératifs personnels et professionnels. Cela leur facilite une régularité et leur assure de pouvoir suivre les cours.

Les samedis matin, des ateliers mensuels « Bien-être du dos & des articulations ». Les ateliers mensuels sont là pour transmettre le b.a.-ba de l'alignement postural et des exercices simples pour soulager les tensions musculaires.

## LES TARIFS

Un forfait annuel de base à 320€. Cotisation-assurance à 30€.

La possibilité de régler en 1 à 4 fois sans frais.

Des réductions pour les étudiants et les sans emplois (280€), pour les lycéens (190€).

(Retrouvez l'ensemble des forfaits & les horaires sur le site web.)

## VIDEOS

Je profite de mon ancien métier pour réaliser des vidéos démonstratives. Elles sont visible sur ma chaîne Youtube : [https://www.youtube.com/channel/UCOVfk8E4uw4qLZT2\\_kAq9Nw](https://www.youtube.com/channel/UCOVfk8E4uw4qLZT2_kAq9Nw)



<https://www.youtube.com/watch?v=fOzKbNmECbl>

De nouvelles vidéos sont ajoutées régulièrement.

**Maximilien ROYO**  
**06 51 56 32 90**  
[contact@taichi-besancon.com](mailto:contact@taichi-besancon.com)  
[www.taichi-besancon.com](http://www.taichi-besancon.com)

