



# Tai Chi Instruction

## Cours de Tai Chi

**Scott Chaplowe** teaches a system of tai chi that consists of tai chi form, pushing hands, and eyebrow staff. Instruction focuses on self awareness, coordination, and body alignment to inform everyday movement and health. Exercises stretch and strengthen the body, focus the mind, and cultivate listening and responding to others.

Scott has been practicing and teaching tai chi for over 20 years. He is a member and instructor of the American Yangjia Michuan Taijiquan Association (<http://aymta.org/>), and affiliated with the Taiji Open Club of Geneva <http://www.taiji-toc.ch/>, where students can take additional tai chi classes.

People interested in classes with Scott can contact him at [sgchaplowe@yahoo.com](mailto:sgchaplowe@yahoo.com), or 079-511-5197. Tai chi form and pushing classes are in the Parc des Bastions generally on Thursday nights (6:30pm), staff classes on Tuesday nights (6:30pm), but the schedule varies according to Scott's work schedule due to international travel. There will also be periodic workshops, which will be announced. Instruction is primarily in English.

-----

**Scott Chaplowe** propose une pratique du Tai Chi qui s'appuie sur les enchaînements de la forme, les applications du Tui Shou (poussée des mains) et le maniement du bâton au sourcil. Son enseignement met l'accent sur la conscience de soi, la coordination et l'alignement corporel afin de favoriser l'harmonie des mouvements et le bien-être physique au quotidien. Les exercices de ce cours permettent d'assouplir et de tonifier le corps, d'améliorer la concentration et de développer la relation à l'autre.

Scott Chaplowe pratique et enseigne le Tai Chi depuis plus de 20 ans. Il est membre de l'association *American Yangjia Michuan Taijiquan Association* (<http://aymta.org/>), dont il a reçu le titre de professeur, et du Tai Chi Open Club, à Genève <http://www.taiji-toc.ch/> où les étudiants peuvent suivre des cours supplémentaires.

Si vous souhaitez suivre des cours avec Scott Chaplowe, vous pouvez le contacter soit par email: [sgchaplowe@yahoo.com](mailto:sgchaplowe@yahoo.com), soit par téléphone au 079 511 5197. Les cours ont lieu au Parc des Bastions généralement le jeudi soir (18:30), où les enchaînements de la forme du Tai Chi et les applications du Tui Shou sont enseignés, ainsi que le mardi soir (18:30), qui est dédié au maniement du bâton. Les horaires peuvent varier selon ses disponibilités professionnelles. Des stages durant le week-end seront annoncés ultérieurement. L'enseignement est donné essentiellement en anglais.