

*Du 2 au 4 au juillet  
2024  
Yangjia michuan taiji quan*



*avec Thierry Lambert*  
*Diplomé de l'IFAM (école française de taiji quan)*  
*certifié par l'ARTEC*

**LIEU DU STAGE**

Baie de l'Orne  
Maison de la nature  
Bd maritime 14121 Sallenelles

RDV : parking de la Maison de la nature



L'espace de pratique

**CONTACTS**



Association « *LE BAMBOU* »

23 rue de Luc Langrune sur mer  
Tel : 07-50-50-69-33

Email :  
[lebambou@lebambou.org](mailto:lebambou@lebambou.org)  
Site Web :  
Http/ : [www.lebambou.org](http://www.lebambou.org)

**REGLEMENT**

Je m'inscris au stage  
Chèque à l'ordre Association Le Bambou

Stage complet	<input type="checkbox"/>	90€
Journée complète	<input type="checkbox"/>	35€
Demi-journée	<input type="checkbox"/>	25€

Précisez la ou les journées  
ou la ou les demi-journées

.....

NOM.....

PRENOM.....

ADRESSE .....

.....

TEL.....

EMAIL.....

## ***JOUR 1***

***MATIN (9h-12h)***

Jing zuo (moment d'assise dans le calme)

Exercices de base

Forme par groupes de niveaux

Tui shou (peng/lu/an/ji)

Armes

### ***APRES-MIDI (14h-17h)***

Discussion à bâtons rompus ; les écoles de taiji quan

Forme par groupes de niveaux

Tui shou (peng/lu/an/ji)

Armes et yong fa (applications techniques)

## ***JOUR 2***

***MATIN (9h-12h)***

Jing zuo (moment d'assise dans le calme)

Exercices de base

Forme par groupes de niveaux

Principes du tui shou ; vider, céder, suivre,  
s'enraciner)

Armes

### ***APRES-MIDI (14h-17h)***

Discussion à bâtons rompus ; taiji quan art  
martial/art de santé

Forme par groupes de niveaux

Principes du tui shou ; vider, céder, suivre,  
s'enraciner

Armes et yong fa (applications techniques)

## ***JOUR 3***

***MATIN (9h-12h)***

Jing zuo (moment d'assise dans le calme)

Exercices de base

Forme par groupes de niveaux

Principes du tui shou ; vider, céder, suivre,  
s'enraciner)

Armes

### ***APRES-MIDI (14h-17h)***

Questions/réponses

Forme par groupes de niveaux

Principes du tui shou ; vider, céder, suivre,  
s'enraciner)

Armes et yong fa (applications techniques)

## ***QUELQUES PRECISIONS***

Les ateliers se déroulent par groupes de niveaux. Les applications techniques (yong fa) précisent le sens martial des gestes

La pratique avec partenaire sera plus particulièrement axée sur le tui shou (exercices de base, notions de céder, absorber) .

Armes enseignées : éventail *Yen-Nien*, épée *Kunlun/épée Wudang*, sabre du style *Yang*, bâton hauteur sourcil (*qi mei gun*)

## ***RECOMMANDATIONS***

Vêtements chauds pour le matin, prévoir aussi contre la pluie et le soleil. Prévoir un coussin afin de surélever le bassin pour la pratique assise. Prévoir des gants pour les yong fa armes.

## ***REPAS***

Pour les repas il est possible de pique-niquer sur place, chacun est libre de manger sur place ou à l'extérieur,