

*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
Site Web :
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,