



## Samedi - dimanche 11 - 12 mars 2023

# De la forme à l'application

## Stage de taiji quan (tous niveaux) avec Hervé Marest

Pour mieux comprendre les mouvements des duans, le travail ludique à deux aide à développer l'écoute de soi et de son partenaire. Il se fait dans une ambiance décontractée, sans force, afin d'apporter concentration, souplesse, réactivité, stabilité, sensibilité et plaisir.

Hervé Marest abordera les principes essentiels **coller, lier, adhérer, suivre**, ainsi que :

- l'unité de l'absorption et de l'expression
- garder la connexion terre-ciel dans le travail à deux

Notre invité : Hervé Marest a commencé la pratique des Arts Martiaux il y a 40 ans, et se consacre au Taiji Quan depuis plus de 25 ans. Il a principalement étudié avec Claudy Jeanmougin et s'est perfectionné avec M<sup>e</sup> Wang Yen-Nien à Taiwan et en stages. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur la pratique de cet art.

Tous niveaux

Lieu : salle de gym, école de l'Europe  
av. d'Aire 42 (derrière Planète Charmilles), 1203 Genève

Accès TPG : bus 6 - 10 - 19 arrêt Guye

Horaire : samedi 11 mars : 9 - 12 h, 13 h 30 - 16 h 30 - dimanche 12 mars : 9 - 12 h

Accueil dès 8 h 30 – merci d'arriver à l'heure, la porte sera fermée à 9h.

Tél. sur place 079 752 52 49

Prix (à payer sur place)

Samedi - dimanche CHF 140. - (120. - membres TOC, AVS, AI, chômage, étudiants)

Renseignements : [info@taiji-toc.ch](mailto:info@taiji-toc.ch)

Inscription en ligne : <http://www.taiji-toc.ch/stages-et-evenements/>

[www.taiji-toc.ch](http://www.taiji-toc.ch)