



Stage de TAIJI QUAN à BALMA

Vendredi 24 janvier, samedi 25 janvier et dimanche 26 janvier 2025

- **Vendredi soir** : de 20h à 22h : COMPAS, 4 rue des Jardins (à côté Intermarché).
- **Samedi matin** : de 9h00 à 12h30 : Espace La Marqueille, 25 Av. Jean de Baptiste de Lamarck.
- **Samedi après-midi** : de 15h à 18h : Petit gymnase de Lasbordes
- **Dimanche** : de 9h30 à 12h00 et de 14h à 15h30 : COMPAS, 4 rue des Jardins (à côté Intermarché).
- **Samedi soir** : **Rendez-vous à 19h30 au restaurant avec Serge** (s'inscrire auprès de Sylvie : sajackiewicz@orange.fr, Tél : 06 08 05 56 84).

Tarifs : 70 €/ WE, 40 €/ 1 journée (+ 22 € d'adhésion à l'ATCB, si non-adhérent).

Inscription avant le 5 janvier 2025 auprès de Pierre LANG : pi.lang@wanadoo.fr.

Tél : 06 74 81 87 79.

Avec **Serge DREYER**

- **Vendredi : 20h00 - 22h00 : Travail sur des routines de Tui Shou**
Exercices plus réalistes que les exercices de base de Tui Shou de WYN, inspirés par l'expérience du Tui Shou libre de Serge et permettant d'aller plus en profondeur dans la réalité du Tui Shou sans pour autant « se bousculer ».
- **Samedi : 9h30 – 11h00 : Travail sur la notion de rythme**
La notion de rythme étant rarement abordée dans le Taiji Quan, il sera intéressant d'explorer la pertinence du changement de rythme dans le déroulement de la forme en lien avec les stratégies du Tui Shou.
- **Samedi : 11h00 – 12h30 : Conférence sur les textes classiques du Taiji Quan**
Après une brève introduction sur les enjeux de transmission et de traduction de ces textes, Serge abordera la compréhension de ces textes, ce qu'il faut en retenir sur un plan pratique et sur un plan théorique (en particulier dans une approche occidentale).
- **Samedi : 15h00 – 18h00 : Travail sur le Tui Sou**
Poursuite du travail sur les routines et sur la progression dans la profondeur du Tui Shou sans « se bousculer » !
- **Dimanche : 9h30 – 12h00 : Travail sur la notion de rythme**
Poursuite du travail engagé samedi matin.
14h00 – 15h30 : Travail sur le Tui Shou
Poursuite du travail engagé samedi après-midi.