

# Calendrier des Journées

## « Les Samedis du Tai Chi »

Avec John Sammut

Nous vous proposons de venir nous rejoindre pour **LES SAMEDIS DU TAI CHI**, découverte et apprentissage du Tai Chi Chuan (technique de Santé et Art martial interne).

Ces rencontres sont en **Donation Libre**, totalement. Premier pas vers ce principe d'échange et d'entraide mutuelle. Donation Libre ne veut pas dire gratuit, mais l'opportunité de ne pas vous priver faute d'argent suffisant. Chacun selon ses moyens, honnêtement, participera à ce projet d'apprentissage commun.

Cet aspect permet aussi d'évaluer, après la journée, selon son propre discernement, l'enseignement reçu, sans regret d'avoir dépensé de trop si jamais la journée ne correspondait pas à vos attentes.

**Samedi 6 et 20 Avril**

**Samedi 11 et 25 Mai**

**Samedi 8 et 22 Juin**

**Samedi 6 juillet**

**Samedi 20 Juillet 2013**

**Summer Tai Chi : du Mercredi 17 au Dimanche 21 juillet 2013**

**Et du 24 au 28 Juillet 2013**

**Horaires : 09H00-12H00 et 14H00-17H00**

**Lieu : Asso Hsiao Ming, 5 bis Avenue Villermont, 06000 Nice, Tram Libération.**

Nous visiterons des exercices de Yoga, de Do-In, de massages et d'autres disciplines qui ouvriront des portes vers l'expérimentation des principes fondamentaux du Tai chi : **axe et alignement, continuité du mouvement, les différentes marches, la respiration et ses effets sur l'organisme, l'équilibre, la perception globale du corps et son espace, le développement de l'attention.**

En somme favoriser une écoute attentive et continue, délier la colonne vertébrale en douceur avec simplicité.

Nous n'affirmons pas une démarche de maître ou de maîtrise mais celle de pouvoir expérimenter librement par des éclairages multiples certaines qualités de l'esprit et du corps durant les moments de pratique.

Ces démarches pourront servir de base aussi bien à des pratiques douces de bien être qu'aux sportifs désireux de progresser dans leur discipline.

Le ton sera ludique, convivial, sans référence à une quelconque école ou forme de rigidité pédagogique ; bénéficiant enfin de quelques heures à explorer notre propre univers corporel avec décontraction, abandonnant tout sérieux académique. Notre posture étant de partager notre propre expérience quotidienne de pratiquant et non de réciter des concepts pour faire joli.

Prévoir chaussures d'intérieur, tenue ample et confortable, un tapis de sol et coussin si vous en avez chez vous, une petite couverture ou laine polaire si besoin, bouteille d'eau minérale pour ceux que l'eau du robinet incommoderait, pas de parfum susceptible de déranger les pratiquants, éviter de porter des bijoux inutiles. Pour vous préparer : la veille ne mangez pas trop si possible, ne vous couchez pas trop tard afin de suivre la journée dans de bonnes conditions. Pour le confort des autres personnes venez à l'heure et faites votre possible pour assister à la journée entière.

N'hésitez pas à me poser des questions si vous en ressentez le besoin. Vous pouvez me joindre par mail et téléphone librement. Vous pouvez faire suivre ces informations à qui vous voulez bien entendu.

**John Sammut** : Mobile : 06 30 60 37 70 - Mail : [taichipaca@gmail.com](mailto:taichipaca@gmail.com)

Vous pouvez me retrouver également sur ma page Facebook « France Tai Chi » et Twitter « Tai Chi Paca ».

### Parcours :

Double champion de France 2011, Tai chi Traditionnel et Tui Shou, 2 autres podiums.

Champion Paca 2011 et 2012, Tai chi Traditionnel.

Champion Europe Europa 2012, Tui Shou et 3 autres podiums (mains nues et armes)

Double champion de France 2013, Tai chi traditionnel et Codifié, 6 autres podiums (mains nues, armes et Tui Shou)

### Cheminement :

Formé depuis 2010 par Philippe Sokolovitch au sein de l'école Hsiao Ming. Formé par un élève instructeur de Bruce Frantzis Kumar durant 5 ans. Pratique de la Méditation Bouddhiste et Taoïste (stages, retraites...) Diplômé en Hatha-yoga, Inde du Sud, Tiruvannāmalai.

Formation continue en massages bien-être et énergétique. Ancien professeur de Judo durant 8 ans. Maîtrise Reiki Nivea u IV, Ecole Usui.

Formation automassage et postures "Do-In" issue de la médecine traditionnelle chinoise. Directeur de projets culturels et territoriaux (Paris et Lyon). Master II Anthropologie du Corps et Métiers des Arts et de la Culture. Livre en cours d'éditions « Un ciel à mes lèvres » préfacé par Marc-Alain Ouaknin (philosophe).