

1^{er} et 2 février 2020
Stage de *taiji quan* et *qi gong*
avec C. JEANMOUGIN

Vous sont proposés 3 Modules

*Salle Polyvalente du Grand Parc
Porte 10 boulevard du Grand Parc
Maison des associations
Hérouville-Saint-Clair*

SAMEDI 15H/18H

Atelier tous niveaux ouvert à tout pratiquant (Qi gong, taiji quan...)

Quand il est question du placement du bassin, de quoi s'agit-il exactement ? Nous tenterons de répondre à cette question fondamentale par la pratique en nous appuyant sur les textes classiques qui feront état des notions telles que *Yāo* 腰 la taille, *Kuà* 胯 (l'aîne mais il y a une autre notion concernant ce terme), *Dāntián* 丹田 (champ de cinabre) et *Shèn* 腎 (les reins selon l'énergétique chinoise)

*Salle Polyvalente du Bois
(École Freinet)
Hérouville-Saint-Clair
Porte 18 Quartier du Bois*

DIMANCHE 9H30/12H30

Yangjia michuan taiji quan

Corrections du début du 3^e duan (séquence). Nous insisterons particulièrement sur la pratique de « La fille de jade lance la navette ». Applications techniques des gestes de cette première partie et travail des liaisons..

DIMANCHE 14H/17H

Yangjia michuan taiji quan

Travail avec partenaire (tuishou et applications techniques de gestes connus de toutes et tous) autour des notions :

- fàngsōng 放鬆 le relâchement,
- duìfāng 對方 le partenaire dans l'esprit du travail à deux,
- dǒngjìng 懂勁 l'énergie de compréhension,
- tīngjìng 聽勁 l'énergie d'écoute,
- wúwéi 無為 la non-intervention selon la philosophie taoïste.

**INSCRIPTIONS/
RENSEIGNEMENTS**

**Clôture des inscriptions
jeudi 29 janvier 2020**



Coupon à renvoyer à :

T.Lambert 23 rue de Luc
14830 Langrune sur mer
Tel: 07-50-87-05-36

Email: lebambou@lebambou.org

Blog: <http://www.lebambou.org>

NOM

PRENOM

TEL

ADRESSE

EMAIL

TARIFS

Possibilité de s'inscrire à 1, 2, ou 3 ateliers pendant le week-end

Inscription à 1 module 25 €

Inscription à 2 modules 35€

Inscription à 3 modules 55€

Cochez le ou les modules choisis

Samedi

Dimanche matin

Dimanche après-midi

Un seul chèque à l'ordre de :
Association Le Bambou