



# A.R.A.M.I.S.

Association de  
Recherche en Arts Martiaux Internes  
en Sarthe

Siège social  
39 rue Paul Eluard  
72000 Le Mans  
02.43.76.88.08  
06.19.82.28.10



<http://taichilemans.fr>  
[aramis@taichilemans.fr](mailto:aramis@taichilemans.fr)

## STAGE à la portée de tous

avec **Marc Appelmans**

Marc Appelmans enseigne les arts internes depuis 40 ans. Il est professeur de judo/jujitsu diplômé d'état ; de qi gong, diplômé de l'évanston daoist wudang pole star ; de taiji quan, diplômé du style yangjia michuan ; de Cheng Hsin (art martial), de Naginata et full instructeur de systema (art martial russe, Vladimir Vasiliev). Enfin il est membre du collège européen des enseignants du YangJia Michuan Taiji Quan.



**Samedi 25 dimanche 26  
mars 2023**

**9h30 à 12h30 et 14h à 17h**

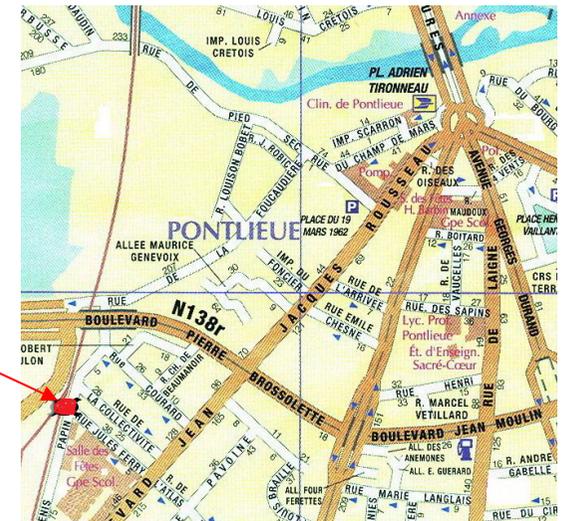
**Salle Jules Ferry, rue J. Ferry  
(angle rue Denis Papin) LE MANS**

**Se mouvoir ! une question de survie.**

Au travers du taiji quan et du tui shou dans la dynamique du mouvement nous allons apprendre comment bouger et être efficace dans notre mobilité. Savoir se déplacer avec douceur et stratégie seul ou avec partenaires dans un mouvement ascendant ou descendant. Se mouvoir est l'une des difficultés majeures dans l'art martial. Le savoir passe par l'étude de la mécanique du corps. Comment bouger le plus efficacement possible et sans effort ! Le bâton court (1 m) nous aidera dans cette dynamique de mobilité. Les principes universels de l'être

humain permettant de prendre conscience et de s'interconnecter les uns aux autres sans discontinuité sont la respiration, la relaxation, la structure et le mouvement. Il est important de donner au corps une tonicité par des exercices appropriés que nous ferons durant les deux jours pour pouvoir bouger de manière unie, fluide et complète, sans déséquilibre et se sentir à l'aise et en sécurité. Ceci nous permettra d'accéder à la puissance physique, émotionnelle et spirituelle. Nous allons progresser dans la dynamique respiratoire, une des grandes clés de la mobilité et de la présence. La tension est mère de tous les maux. C'est pourquoi la relaxation dynamique est une condition préliminaire à tout mouvement. Se déplacer naturellement, sans crispation, est essentiel.

**Nous prendrons soin de nos partenaires  
comme de nous même.**



### TARIFS

Le week-end : 60€

Adhésion à ARAMIS et licence : 45€,  
12€ pour tout licencié à une fédération.

Inscription et paiement possibles en ligne et sur le web.