



Aïki Dojo Sankaku

Aïkido - Iaido - Jodo

Dojo F Bizouarn - Complexe Arthur Aurégan

Stage de Yi Quan

Morlaix les 29 et 30 juin 2024

Emmanuel Agletiner

Le stage est animé par **Emmanuel Agletiner**, ancien Karateka passé aux arts chinois internes ("Neijia") et enseignant de Yi Quan / Da Cheng Quan, la boxe de l'intention.

<https://nourrir-la-vie.com/>



Yi Quan

Le yi quan, appelé aussi dacheng quan, n'a pas de formes pré-établies, (Taolu / Kata) à la différence de la grande majorité des autres arts martiaux.

Sa pratique prône plutôt le relâchement et l'utilisation de l'intention (yi, en chinois), pour modeler et diriger chaque mouvement dans le but d'acquérir la force interne, une force puissante, naturelle et explosive.

Créé dans les années 1920 sur la base de pratiques antiques et oubliées, le yiquan met l'accent sur le travail de la posture de l'arbre (Zhanzhuang), des déplacements et des mouvements lents.

Programme du stage

Pourra être adapté en fonction des participants

Samedi matin - 9h30 / 13h00

9h30 : Accueil au dojo - Complexe Arthur Aurégan

10h00 / 13h00 : Pratique autour de la posture de l'arbre, Daoyin et étirements dynamiques

Travail sur la posture, la respiration, l'ancrage, Le souffle (Chi), la souplesse et le relâchement.

En fonction du temps cette matinée pourra avoir lieu en plein air



Samedi après-midi - 15h00 / 18h00

Travail sur les principes fondamentaux du Yi Quan

Travail transversal avec les autres disciplines pratiquées par les uns et les autres.

Dimanche matin - 10h00 / 13h00

Poursuite du travail du samedi

Application martiale en lien avec l'aïkido



Informations pratiques :

Stage ouvert à tous sans distinction de pratique, de niveau ou toutes autres considérations.

Samedi matin, rendez-vous au dojo à 9h30 pour l'accueil et covoiter vers un espace extérieur si le temps le permet.

Repas du samedi midi : Pique-nique ensemble sur place

Retour au dojo pour 14h45 pour la suite du stage et accueillir de nouveaux participants.

Repas samedi soir sur réservation, prévenez-nous au 06 13 98 28 39 si vous souhaitez vous joindre au groupe

Plus d'info sur le site du club,

<http://www.aikidojosankaku.fr/>