

# Saison 2025-2026

## Thème de l'année

### Ten Jin Chi

*Ciel – l'Humain – Terre*

Contient aussi trois niveaux

Stade de la spiritualité

Stade des émotions

Stade des bases



Premier niveau : Chi – Les bases – la Terre

### KIHON

Les bases, éléments indispensables à tous apprentissages ne se limite pas aux débutants. Elles sont un élément permanent pour tous pratiquants, incluant de nombreux aspects : mouvements corporels, ancrage, ki-ai, fondation, etc.



Deuxième niveau : Jin – les émotions - L'humain

### Tanren

Travail sur soi, renforcement de ses aptitudes. Telle la forge du sabre, battre et rebattre. Se renforcer, non pour être le meilleur, mais pour maintenir ses capacités physiques et mentales opérationnelles. Travail sur soi ; victoire sur soi. Permettre au temps de nous bonifier et faciliter notre adaptation au temps qui passe.



Toisième niveau : Ten – esprit – le Ciel

### Ji Yu

Liberté. Liberté de choix, d'action, de pensée. Liberté à partir de bases maîtrisées, unité du corps et de l'esprit dans l'action. Fluidité, souplesse, adaptation, souffle, vitalité

