

# 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

