

Stage de Taiji Quan style Chen

Maître WANG Xi'an

Lao Jia Yi Lu et Tui Shou

Du 28 octobre au 3 novembre 2017

Lyon-Dardilly, France

Horaires :

9h00 à 12h00 / 14h30 à 17h30

9h00 à 9h30 / 14h30 à 15h00 Échauffement assuré par les disciples

9h30 - 11h30 / 15h00 - 17h00 présence du Maître Wang Xi An et de Mme Yan Sujie.

Lieu du stage :

Gymnase du Lycée Horticole de Dardilly
Chemin de la Brocardière, 69570, Dardilly

Prix des frais pédagogiques :

420 euros le stage complet. 65 euros/jour.
Paiement sur place.

Hébergements :

Le Camping Indigo Porte de Lyon propose 176 emplacements ombragés et verdoyants répartis sur 6 hectares au coeur d'un beau parc naturel.

Aussi location de :

- Mobil-home Only, pour 2 personnes
- Mobil-home 2 chambres, pour 6 personnes
- Mobil-home Tribu, pour 6 personnes
- Des tentes Toile&Bois, équipées et confortables
- Des roulottes

Réservation :

Par téléphone ou par e-mail auprès du camping concerné : 33 (0)4 78 35 64 55
lyon@camping-indigo.com

Hôtels à la Porte de Lyon (Dardilly): Campanile, Ibis, Etape

Comment venir :

Le Gymnase du Lycée Horticole est situé sur la commune de Dardilly, dans le nord-ouest de Lyon, à 10 km du centre de Lyon.

L'accès est facile par l'autoroute et les transports en commun.

VENIR EN VOITURE :

En venant du sud

Prendre l'autoroute A6 et sortir à 'Techlid pôle économique (Sortie 34)'
Prendre rapidement le chemin de la Bruyère en face, tout droit au bout du chemin tourner à droite, suivre le panneau 'Lycée Horticole'.

En venant du nord

Prendre l'autoroute A6 et sortir à 'Porte de Lyon (Sortie 33)'. Prendre ensuite la direction de Champagne au Mont d'Or en suivant N6. Environ 100 mètres après le magasin Boulanger, tourner à droite en suivant le panneau 'Lycée Horticole'.

VENIR EN TRANSPORTS EN COMMUN :

Métro ligne D terminus 'Gare de Vaise', prendre le bus TCL N° 61 à la Gare de Vaise en direction de Lissieu, descendre à l'arrêt 'Les Villas'.

Stage de Taiji Quan style Chen



Pré-inscription obligatoire en ligne
sur www.lagruablanca.com



Du 28 octobre au 3 novembre 2017



WANG Xi'an

Référence mondialement reconnu, WANG Xi'an (王西安) a été élu au rang des personnalités de l'Etat chinois comme « Grand Maître de Taiji Quan style Chen ».

Appartenant à la 19e génération du Taiji Quan, il est l'un des premiers grands maîtres chinois à transmettre ses connaissances à l'extérieur de la Chine depuis 1980.

Son travail reflète l'énergie et la sérénité au service de l'efficacité martiale et de la santé. Il transmet l'art interne avec simplicité et générosité.

Maître WANG Xi'an sera assisté de Mme YAN Sujie.

Quels sont les bienfaits d'une pratique régulière du Taiji Quan ?

La pratique du Taiji Quan permet de cultiver l'attention, la présence et la perception, nous transformons peu à peu des pensées en ressenti, et établissons une meilleure connexion avec le Soi véritable et avec le monde.

Du point de vue de la physiologie moderne, la pratique régulière du Taiji Quan permet de renforcer le système immunitaire, améliorer la concentration et développer l'intuition.

Un stage ouvert à tous

Venez découvrir Taiji Quan style Chen dans la tradition interne

- pour les personnes à la recherche d'une solution naturelle efficace dans le maintien de la santé et la gestion du stress
- pour les pratiquants expérimentés en arts énergétiques et martiaux, en quête de perfectionnement
- pour les professeurs confirmés en arts internes et externes, souhaitant enrichir leurs méthodes

Programme prévisionnel du stage :

Lao Jia Yi Lu et Tui Shous (Les 8 portes ou huit façons d'exprimer l'énergie interne et leurs transformations).

Les pratiquants seront libres de choisir son groupe de pratique :

- Soit de pratiquer avec Mme YAN Sujie, instructrice à Chen Jia Gou pour l'apprentissage et la pédagogie des bases de la forme des 8 mouvements (conseillé au départ pour tout apprentissage de ce style) ;
- Soit de pratiquer avec Maître Wang Xi An pour le déroulement, l'approfondissement de la forme, la compréhension et pour la pratique des applications martiales et Tui Shou.



Présentation sur les thèmes du stage :

Ba Shi / La Forme 8 est un enchaînement court qui contient toute l'essence du Taiji Quan style Chen. Avec les mouvements très amples associés à la respiration, tous les méridiens énergétiques sont stimulés et l'énergie interne peut circuler plus librement. Cette petite forme nécessite peu d'espace et peut être pratiquée partout.

Lao Jia Yi Lu / 1ère Forme traditionnelle est l'enchaînement long de 76 séries de mouvements. Tous les principes du Taiji Quan style Chen y sont richement exprimés : énergie interne et intention, Yin et Yang, vide et plein, spirales, centrage, unité, harmonie ...

Applications martiales : ressentir la détente du corps et de la conscience, s'ancrer, percevoir et exprimer l'énergie interne, avoir un retour d'informations du partenaire.

Tui Shou / Les Mains Collantes (travail à deux) : c'est l'art de s'adapter et de se façonner soi-même pour mieux fusionner avec les actions du partenaire, et maintenir une ouverture à tout ce qui se passe dans l'instant présent.