

Philosophie des Ateliers



L'essence du BAGUA ZHANG réside dans ses principes et non dans les formes qu'il revêt. Il est l'art par excellence de la force Spirale.

Aussi, ce stage aura pour but d'introduire cette dimension essentielle du Bagua Zhang.

Comme le Taiji Quan ou le Xingyi Quan, le Bagua Zhang possède tout autant une dimension martiale qu'une dimension de Yangsheng Shu (Art de Cultiver la Vie)

Ce week-end portera sur la transmission d'une vision et d'une approche de la pratique du Bagua Zhang permettant à chacun de découvrir cet art si vivant qui déploie ses mouvements spiralés à l'image de celui des astres dans le ciel.



Jean Michel Chomet

Professeur d'Arts martiaux internes chinois (Xing Yi, Ba Gua, Tai Ji) et de Qi Gong, Diplômé (agrée par l'État), 7^{ème} Duan (FWS), 6^{ème} Dan (FFK). il enseigne depuis 1980 l'ensemble de ces disciplines.

Il a étudié avec différents experts dont **CHU King Hung**, pour le Yang Jia Tai Ji Quan, dont il fut l'un des représentants jusqu'en 1994 mais aussi avec **SU Dong Chen**, fondateur de l'école "Essence of Change" pour le Xing Yi Quan, le Ba Gua Zhang et le Liu Ti Tai Ji Quan.

A occupé diverses fonctions de direction et de conseil techniques dans plusieurs fédérations de Qi Gong & d'Arts Martiaux Chinois depuis une vingtaine d'années.



ZHI ROU JIA

Le Village
21230 Champignolles
Téléphone : 06 13 92 05 91
Télécopie : 03 80 84 29 43
Mail : zhiroujia@orange.fr

ZHI ROU JIA

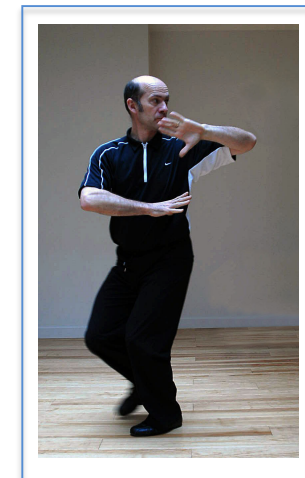
Ar

Mo

Es

BAGUA ZHANG

Art du Mouvement Essentiel



STAGE DE
BAGUA ZHANG

07-08 avril 2018
avec Jean-Michel Chomet

Pour tous niveaux

Tél : 06 13 92 05 91

Renseignements pratiques

DATES DU STAGE

🕒 **07-08 avril 2018**

HORAIRES et LIEUX

🕒 **SAMEDI**
10h00 à 13h00 -14h30 à 18h00

Gymnase de l'école
Audrey Hepburn
4-8 rue Tissot 69009 LYON
M° Valmy ou Gare de
Vaise

🕒 **DIMANCHE**
09h à 12h - 13h30 à 16h30

Gymnase Ferber
19, rue du Bourdonnais
69009 LYON
M° Valmy

TARIFS

🕒 **200 euros**



Programme

BA GUA NEI GONG **Entraînement interne**

- Préparations du Longxing Bagua Zhang
- Zhan Zhuang du Bagua : Huit Paumes *en déplacement*

BAGUA ZHANG **Les bases de l'art de la Spirale**

- Marche en cercle
- Huit Paumes – Mères
- Les Lao San Dao

TUI SHOU du Bagua Zhang **Poussée des Mains et Applications**

- Le déploiement des tuishou du Bagua : le croisement des spirales
- Les principes du Tui Shou : « *toucher, coller, écouter, suivre et transformer* » et leurs développements dans les applications



Bulletin d'inscription

NOM:

Adresse:.....

Tél:

Fax:

E. mail:

Je m'inscris au stage de:

BAGUA ZHANG

07-08 avril 2018

et je joins un chèque d'arrhes

de 100 euros

à l'ordre de

“ ZHI ROU JIA ”

ZHI ROU JIA

Le Village

21230 Champignolles

Téléphone : 06 13 92 05 91

Télécopie : 03 80 84 29 43

Mail : zhiroujia@orange.fr