



Stage de Tai Chi style Chen Tuishou et Zhanzhuang

Enracinement, Harmonie et Régénération

Dimanche 19 mai 2019 Lyon-Dardilly (69570) France

Animé par Roin Makhatadze et Clément Rieu

Tuishou/Les Mains Collantes (pratique en solo et 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. Avec sa simplicité apparente, tous les principes de Tai Chi y sont reflétés. Tuishou devient donc une précieuse porte d'entrée pour entrevoir l'infinie richesse du Tai Chi.

Pour mobiliser et nourrir l'énergie interne au plus profond des cellules, la pratique de **Zhanzhuang/la posture de l'arbre** est indispensable. Les bienfaits et les subtilités de cette méthode ancestrale seront détaillés afin que chaque participant puisse en faire l'expérience dans les meilleures conditions.

La pratique du Tai Chi 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 Tai Chi permet de renforcer le système immunitaire, améliorer la concentration et développer l'intuition.

Un stage ouvert à tous

- Pour les personnes à la recherche d'une solution naturelle et efficace dans le maintien de la santé et la gestion du stress;
- Pour les professeurs en arts interne et externe, souhaitant enrichir leurs méthodes;
- Pour les thérapeutes qui cherchent des solutions énergétiques complémentaires et simples.

Lieu du stage: Centre de Loisirs de la Beffe, chemin de la Beffe, 69570 Dardilly, France

Horaire: 9h30-12h00, 14h00-17h00

Frais pédagogiques du stage: 70 € /jour. Paiement sur place.

Le nombre de places étant limité, il est recommandé de faire votre pré-inscription le plus tôt possible

[Pré-inscription sur Internet](#)