



Stage de Taijiquan en Bretagne

du 28 juin au 3 juillet 2020

Nom : Prénom :
(en majuscules)

Adresse :

Code postal : Ville :

N° téléphone : Email :

Je désire partager ma chambre avec :

Ronfleur : oui non Végétarien : oui non

Coût du stage :

- ☉ Hébergement en pension complète :
Chambre à 2 : **295 €** par personne
Chambre individuelle : **370 €**

*Joindre un chèque de 295 € ou 370 € à l'ordre de
« Association de Tai Chi Chuan de Paris »*
- ☉ Cours : **220€** par personne (200€ pour les chômeurs et les couples)
À payer à l'ordre de **Sabine Metzlé au début du stage.**

Date et signature.

Inscriptions avant le 15 mai 2020

Vous pouvez faire 2 chèques. Le premier sera encaissé dans le mois qui suit votre inscription le second le 15 mai. A nous remettre pendant les cours ou à envoyer à :

Marianne DUGOUJON
211 rue Vercingétorix
boîte aux lettres 1732
75014 PARIS

Lieu du stage :
Maison d'accueil L'Île Blanche
1 Impasse de l'île blanche – Locquirec 29241
www.ile-blanche-locquirec.fr

du dimanche 28 juin (dîner) au vendredi 3 juillet (après le déjeuner)

Niveau requis : bien connaître les bases du neigong
et maîtriser les 13 postures et le 1^{er} duan

| | |
|----------------------|--|
| 7h - 8h | Neigong |
| 8h15 | <i>Petit déjeuner</i> |
| 9h30 - 12h | Les fondamentaux du tuishou (exercices et tuishou libre) |
| 12h 15 | <i>Déjeuner</i> |
| 15h15-16h | Pratique des armes avec les assistants |
| 16h15 – 18h45 | Les bafa (peng, lu, an, ji, cai, lie, zhou, kao) à travers les mouvements de l'enchaînement : mise au point, corrections et applications à deux |

Fin de pratique : courte séance de Feldenkrais

19h *Dîner*

Des indications précises seront envoyées aux participants avant le début du stage.

Pour tout renseignement complémentaire contactez :

Marianne Dugoujon (secrétaire) : 07 50 84 87 86 – as.taichi.paris@gmail.com
Sabine Metzlé : 01 41 12 94 82 – sabine.metzle@yahoo.fr

八法竅門

Les points essentiels des huit techniques
ou
le chant des huit portes (Extrait)

棚勁義何解？如水負舟行。先實丹田氣，次要頂頭懸。
全體彈簧力，開合一定間。任有千斤重，飄浮亦不難。

掙勁義何解？引導使之前。順其來勢力，輕靈不丟頂。
力盡自然空，丟擊任自然。重心自維持，莫被他人乘。

擠勁義何解？用時有兩方。直接單純意，迎合一動中。
間接反應力，如球撞壁還。又如錢投鼓，躍然聲鏗鏘。

按勁義何解？運用似水行。柔中寓剛強，急流勢難當。
遇高則澎滿，逢窪向下潛。波浪有起伏，有孔無不入。

.....

Comment expliquer l'énergie du Peng ?

C'est l'eau qui fait flotter le bateau
Descendez d'abord le qi au dantian.....

Comment expliquer l'énergie du Lü ?

C'est d'abord suivre le mouvement de l'adversaire
pour l'amener encore plus loin. Soyez leste.....

Comment expliquer l'énergie du An ?

Quand on l'utilise, elle est comme l'eau qui coule,
mais dans sa douceur

Puis suivent Ji, Cai, Lie, Zhou, Kao

Texte traduit par Sabine Metzlé

Neigong Les fondamentaux du tuishou et les bafa dans le tuishou et l'enchaînement



avec Sabine Metzlé
Du 28 juin au 3 juillet 2020

Organisé par
L'Association de Tai Chi Chuan de Paris