



## STAGE D'ETE 2022

### Tai chi chuan et Qi gong

**Dates à Déterminer**

**Lieu à déterminer**

Les arts énergétiques tels que le qi gong et le tai chi chuan ont certains éléments en commun bien que les enchaînements soient différents. Bouger lentement sans utiliser la force musculaire grossière, coordonner le mouvement avec la respiration et mettre de l'intention dans les mouvements font partie de ces éléments. Piliers de la pratique de ces disciplines, le corps, la respiration et le mental doivent être mobilisés en douceur et unifiés.

Ce stage vous propose d'apprendre et d'approfondir les éléments de base du tai chi chuan et du qi gong, ainsi que de les mettre en application dans les enchaînements de qi gong et de tai chi chuan (style Yang, forme 108).

- Programme :**
- ✓ Approfondir les postures statiques : techniques de l'arbre
  - ✓ Comprendre l'architecture du corps
  - ✓ Apprendre à s'enraciner dans les exercices statiques et dynamiques
  - ✓ Bouger sans utiliser la force musculaire dans les mouvements simples
  - ✓ Apprendre à utiliser sa colonne vertébrale dans les mouvements
  - ✓ Comprendre comment passer de la posture (statique) au mouvement (dynamique)
  - ✓ Bouger avec fluidité sans utiliser la force musculaire dans les mouvements simples

**Encadrement :** Jean-Yves Rozé, Professeur diplômé d'Etat (DEJEPS)

| Tarif                      | Prérequis | Niveau       |
|----------------------------|-----------|--------------|
| 220 €/3 jours ou 80 €/jour | Aucun     | Tous niveaux |