



Développer les formes d'énergie Stage de taiji quan/tuishou avec Lauren Smith 5-6 décembre 2009 à Genève

En travaillant seul ou à deux, il s'agit dans la tradition du taiji de développer différentes formes d'énergies, telles que "hua jing", l'énergie de transformation, ou "nian jing", l'énergie d'adhérence. Au cours de ce week-end, nous prendrons le temps d'approfondir "gen", l'énergie d'enracinement et "ting jing", l'énergie d'écoute. Ces énergies peuvent nous servir d'ancrage entre le ciel et la terre; elles nous aident à approfondir notre sens de l'équilibre, non seulement lorsque nous pratiquons le taiji, mais également dans notre vie quotidienne.

Le stage s'adresse à tous les pratiquants de taiji quan, indépendamment de leur école/style et indépendamment de leur niveau.



Lauren Smith (né en 1967) a commencé le tai-chi chuan en 1987, après avoir pratiqué la lutte pendant des années ainsi que la méditation. Etabli à Taiwan pendant plus de 2 ans, il a pratiqué les formes traditionnelles du style Yang et le tui-shou avec Maître Zhong, Serge Dreyer et de nombreux pratiquants de l'école de Chen Man Ching. Lauren a gagné des compétitions internationales à Taiwan, Hong Kong et était champion européen de tui-shou en 2000. Son travail a été grandement influencé au contact de techniques de mouvement occidentales, telles que le Feldenkreis et la Technique Alexander.

Organisation : Taiji Open Club, Genève.

Inscription obligatoire c/o Valérie Oppel, tél. 022 733 08 36 ou val.oppel@gmail.com

Lieu : salle de gym, rez, [Ecole des Allobroges](#) Rue des Allobroges 4-6, 1227 Carouge (tram 12 ou 14, arrêt Armes). Prévoyez habits chauds et linge ou matelas.

Horaire : samedi 5 et dimanche 6 décembre 2009, 9h-12h, 13h30-17h30

Prix : 1 jour : 100. – (80 pour les membres du TOC), 2 jours : 200. – (160. – pour les membres du TOC)

Repas de midi : un restaurant sera proposé le jour-même. Interdiction formelle de manger dans la salle.

TAIJI OPEN CLUB (TOC)

www.taiji-toc.ch

Renseignements : 022 733 08 36