

Stage Yangjia Michuan Taiji Quan



du dimanche 30 juin au vendredi 5 juillet 2019

au Centre Zen de la Falaise Verte (en Ardèche, vallée de l'Eyrieux)

L'enchaînement enseigné est la forme "secrète" de la famille Yang (Yang Jia Michuan Taiji Quan) transmise par Maître Wang Yen-nien (1914-2008) l'un des derniers grands maîtres traditionnels de cet art martial.

Thème du stage : Merveilles des 13 postures. Pendant ce stage, nous revisiterons l'enchaînement des 13 postures (shi san shi) qui permet d'intégrer tous les principes de base du taiji quan : écoute, respiration, centrage, orientation et déplacements ; mais également l'alternance yin-yang qui aide à comprendre une des données les plus importantes du taoïsme : « d'abord un yin, ensuite un yang, c'est ainsi que tout fonctionne ». Certains mouvements seront illustrés par un travail à deux : applications Yong Fa et enchaînement Ba Fa. L'approfondissement de ces bases nous permettra de perfectionner les 1^{er} et 2^{ème} duan. Une pratique d'éventail sera également proposée.

Pendant le stage nous aurons la possibilité de participer à une cérémonie du thé chinoise **Gongfu Cha** animée par Sylvette de Guyenro.

Enseignant Michel Douiller - 06 72 68 01 25

Elève de Maître Wang Yen-nien pendant plus de 30 ans, j'ai fait plusieurs longs séjours auprès de lui à Taipei. Diplômé de la Fédération Internationale de Taiji Quan Yang de Taiwan et de la Faemc. En 2006 j'ai été Médaille d'Argent à la Coupe du Monde de Taiji Quan à Taipei.

Dates : du dimanche 30 juin (dans l'après-midi) au vendredi 5 juillet (après le repas de midi).

Programme prévu :

6h45 : Zazen (optionnel) / 9h30 - 12h : Merveilles des 13 postures + 1^{er} duan + 2^{ème} duan
15h30 - 18h30 : révision 1^{er} et 2^{ème} + bafa + tui shou + éventail

Tarifs :

Enseignements : 250,00€

Hébergement : - chambre double 275,00€ - chambre individuelle 315,00€ (le préciser sur le bulletin d'inscription).

Réservation : avant le 12 mai 2019 en retournant le bulletin ci-dessous accompagné d'un chèque d'acompte de 150,00€ à l'ordre de *Couleur Orient - Lieu dit Jouhet 63640 Saint Priest des Champs*

En dessous de 10 participants inscrits le stage sera annulé.

Suite à votre inscription vous recevrez des précisions sur votre séjour à la Falaise Verte.

à retourner **avant le 12 mai 2019** à : *Couleur Orient Lieu dit Jouhet 63640 Saint Priest des Champs*

Bulletin d'inscription

Stage Taiji quan – Falaise Verte du 30 juin au 5 juillet 2019

Nom.....Prénom.....

Adresse

.....

.....Tél.

.....Email.....Je m'inscris
au stage et je verse un acompte de 150,00€ par chèque à l'ordre de *Couleur Orient*