

Stage Yangjia Michuan Taiji Quan

Dimanche 30 juin au vendredi 5 juillet 2019
Au Centre Zen de la Falaise Verte (Ardèche, vallée de l'Eyrieux)



L'enchaînement enseigné est la forme "secrète", traditionnelle 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 cette discipline.

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 enchaînements seront éventuellement illustrés par un travail à deux (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 en fin de journée.

Pendant le stage, nous aurons la possibilité de participer à une cérémonie du thé chinoise Gong Fu Cha animée par Sylvette de Guyenro

Enseignant Michel Douiller 5^{ème} duan Faemc

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 Médaillé d'Argent à la Coupe du Monde de Taiji Quan à Taipei.

Dates : 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 dimanche 30 juin au vendredi 5 juillet 2019

Nom.....Prénom.....

Adresse

.....

..... Tél.

..... Email.....

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

Signature