



# Ateliers de taijiquan

## 10 - 11 juin 2023

Les ateliers porteront sur l'étude des principes mis en œuvre dans le taijiquan, ils nous permettront de :

- rechercher une souplesse favorisant une alternance de tonus sans crispation et de détente dans toutes les parties du corps ;
- travailler sur la respiration profonde ;
- permettre l'accroissement de notre perception afin de nous permettre des coordinations de plus en plus fines ;
- trouver un ancrage et une confiance en soi qui nous permettront d'établir des relations fondées sur l'empathie ;
- expérimenter un lâcher prise nous permettant de voyager dans divers états de conscience ;
- découvrir que le taijiquan est bien une pratique de soi complète.

Notre étude, pour ce faire, s'appuiera sur :

- la pratique de postures immobiles debout,
- les cinq exercices de relaxation développés par maître Huang Xingxian,
- les postures de la forme en 13 pas,
- les exercices à deux : tuishou, dalu, ...

Les horaires :

09 : 30	12 : 30	Pratiques
12 : 30	14 : 00	Repas tiré du panier en partage
14 : 00	15 : 00	Questions-réponses : éléments de théorie
15 : 00	18 : 00	Pratiques

## Inscription

Nom : ..... Prénom : .....

	Plein tarif	Adhérent				
Deux jours	85,00	65,00	SD			
Un jour	45,00	35,00	S	D		
Une demi-journée	25,00	20,00	SM	SA	DM	DA

Cochez votre choix

Paiement  par chèque  en espèces Montant : ..... €