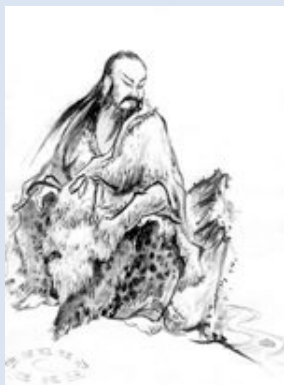


Philosophie des Ateliers



L'essence du TAIJI QUAN réside dans ses principes et non dans les formes qu'ils revêtent. Aussi, ces ateliers n'auront pas pour but d'enseigner un style en particulier (Yang, Chen, Wudang, Liuti, ...) ou une école encore moins.

Car chaque style, chaque école n'est en fin de compte que « l'écriture » particulière de tel ou tel professeur.

Le dessein de ces rencontres mensuelles porte sur la transmission d'une vision et d'une approche de la pratique permettant à chacun d'envisager son chemin dans le Taiji Quan comme le sien propre.

Cette étude s'appuiera sur ce qui précisément est le dénominateur commun à tous ces courants du Taiji Quan.

Jean Michel Chomet



Professeur d'Arts martiaux internes chinois (Xing Yi, Ba Gua, Tai Ji) et de Qi Gong, Diplômé (agrée par l'État), 7^{ème} Duan (FWS), 6^{ème} Dan (FFK). il enseigne depuis 1980 l'ensemble de ces disciplines.

Il a étudié avec différents experts dont **CHU King Hung**, pour le Yang Jia Tai Ji Quan, dont il fut l'un des représentants jusqu'en 1994 mais aussi avec **SU Dong Chen**, fondateur de l'école "Essence of Change" pour le Xing Yi Quan, le Ba Gua Zhang et le Liu Ti Tai Ji Quan.

A occupé diverses fonctions de direction et de conseil techniques dans plusieurs fédérations de Qi Gong & d'Arts Martiaux Chinois depuis une vingtaine d'années.



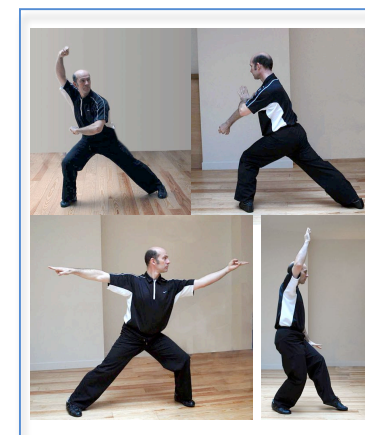
BOURGOGNE TAO

Le Village
21230 Champignolles
Téléphone : 06 13 92 05 91
Télécopie : 03 80 84 29 43
Mail : zhiroujia@orange.fr

BOURGOGNE TAO

*An
Mo
Es*

TAI JI QUAN
Art du Mouvement Essentiel



ATELIERS BLIGNY / OUCHE

avec **Jean-Michel Chomet**

D'octobre 2016 à juin 2017

Pour tous niveaux

Tél : 06 13 92 05 91

Renseignements pratiques

DATES DES ATELIERS

- ☯ **01 octobre 2016**
- ☯ **22 octobre 2016**
- ☯ **17 décembre 2016**
- ☯ **14 janvier 2017**
- ☯ **25 février 2017**
- ☯ **18 mars 2017**
- ☯ **29 avril 2017**
- ☯ **13 mai 2017**
- ☯ **17 juin 2017**

LIEU

SALLE DES SPORTS de L'ESPACE INTERCOMMUNAL DE CANTON
21360 Bligny-sur-Ouche

HORAIRES

- ☯ **De 14h30 à 17h30**

TARIFS

- ☯ Atelier à l'unité : **30 euros**
- ☯ Les 9 ateliers : **225 euros**
(soit 25 euros / atelier)



Programme

NEI GONG : *Entraînement interne*

- Préparations
- Nei Dan Yang Sheng Shu : *exercices internes pour développer la compréhension Yin-Yang, Kai-He, souffle interne, ...*
- Zhan Zhuang Gong : *exercices de renforcement des souffles*

TAIJI QUAN

- Exercices de base et étude des fondamentaux
- Étude de la Force Berçante et Sorties de Force
- Détente et coordination d'intentions

TUI SHOU – *Gong Fang : Poussée des Mains et Applications*

- Les 6 grandes familles de Tui Shou
- Les principes du Tui Shou : « *toucher, coller, écouter, suivre et transformer* » et leurs développements dans les applications



Bulletin d'inscription

NOM:

Adresse:.....

.....

Tél:

Fax:

E. mail:

Je m'inscris à l' (aux) atelier(s) de:

TAI JI QUAN

Saison 2016 -2017

et je joins un chèque d'arrhes

de 30 euros

à l'ordre de

" BOURGOGNE QI GONG "

BOURGOGNE TAO

Le Village
21230 Champignolles
Téléphone : 06 13 92 05 91
Télécopie : 03 80 84 29 43
Mail : zhirouja@orange.fr