

# 致柔家 太極拳

## Du Taiji Quan à la vision Taiji

La philosophie taoïste nous invite à cultiver à la fois notre essence spirituelle et notre vie ; le système Taiji, qui en est issu pose les fondations de cette double culture répondant parfaitement à la double nature de l'être humain, à la fois céleste et terrestre.

Elle s'articule sur trois plans possédant chacun son propre corpus d'exercices pratiques :

- **le Wuji 無極**
- **le Taiji 太極**
- **et le Liangyi 兩儀**

La totalité de ces plans permet le développement d'un art complet d'évolution intérieure.

Cette année, nous aborderons l'ensemble de la vision Taiji qui va au-delà de la simple pratique du Taiji Quan, comme art martial interne.

## TAIJI QUAN ArMoEs

animé par Jean-Michel Chomet

STAGE D'ÉTÉ 2020  
du 17 au 22 aout

Ouvert aux intermédiaires  
et avancés

Renseignements

06.13.92.05.91  
jmchomet@gmail.com  
site : [www.zhiroujia.com](http://www.zhiroujia.com)

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

### DATES

- **du 17 au 22 août 2020**  
Arrivée la veille, le 16/08, avant 18.30  
Fin du stage, le 22/08 à 16.00

### LIEU

- **DOMAINE DU TAILLÉ**  
07200 Vesseaux  
tél : 04 75 87 10 38  
e.mail : domainedutaille@wanadoo.fr

### TARIFS DU SÉMINAIRE

- Inscription avant le 15/06/2020 : **375 euros**
- *Inscription après le 10/06/2020 : 395 euros*

### TARIFS DE L'HÉBERGEMENT

- Pension complète : **De 72 à 92 euros par jour**  
(suivant le type d'hébergement)

### ANNULATIONS

*Du fait de l'organisateur :*

- En cas d'annulation du stage, celui-ci s'engage à rembourser les frais d'inscription.

*Du fait du stagiaire :*

- Elles doivent intervenir 15 jours au minimum avant le début du séminaire pour pouvoir donner lieu au remboursement des frais d'inscription.

## PROGRAMME

### **Vision Taiji**

- Les exercices spécifiques aux différents plans :
  - Wuji
  - Taiji
  - Liangyi

### **Entraînement interne**

- Préparations au Neijia Quan ArMoEs
- Étude du souffle comme :
  - Soutien de l'effort physique
  - Source de liberté de mouvement et de circulation
  - Source de récupération et de réparation

### **Neijia Quan ArMoEs**

- San Li Quan - Boxe des Trois Forces :
  - A mains nues
  - A l'épée
  - Au bâton long

### **Applications et Tui Shou**

- Les six familles de Tui Shou
- Dalu : simple et tournant
- Applications mains nues, épée et Bâton long

## Bulletin d'inscription

NOM : .....

Adresse : .....

.....

tél : .....

E. mail : .....

Je m'inscris au stage d'été de :

### **TAI JI QUAN**

*(intermédiaires et avancés)*

**du 17 au 22 août 2020**

et je joins un chèque d'arrhes de 170 euros

à l'ordre de

**“ ZHI ROU JIA ”**

Ce bulletin est à renvoyer au moins un mois avant le début  
du séminaire à l'adresse figurant ci-dessous.