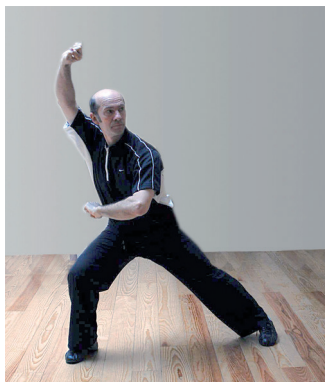


Cycles de séminaires

## Du Taiji Quan au Dao (Taiji Quan, Bagua Zhang, Neigong, Neidan)



### CADRE DES CYCLES D'ÉTUDE

**Pour qui ?** Ces cycles de séminaires s'adressent plutôt à des pratiquants ayant intégré les apprentissages de base du Tai Ji Quan, du Bagua Zhang ou du Qigong.

**Dans dans quel but ?** L'objectif de ces cycles de séminaires est d'approfondir et d'élargir l'étude du TAIJI QUAN et de l'esprit des NEI JIA QUAN (arts martiaux internes) afin d'embrasser leur corpus très riche. Celui-ci permet de poser des bases solides pour réaliser au

minimum le premier stade de l'alchimie taoïste, ce qui est souvent méconnu. L'aménagement de leur pratique permet aussi d'aller au-delà de cette première étape ; c'est ce à quoi nous nous emploierons dans ces cycles de stages.

**Comment ?** Dans un souci de souplesse et pour faciliter l'organisation de votre temps et de votre budget, chaque cycle se déroule sous la forme d'unités capitalisables.

Notez cependant que les trois (ou quatre week-end suivant les années) proposés chaque saison forment un ensemble et suivent une progression.

#### Certification :

A l'issue de ce cycle, vous recevrez une certification, vous permettant de justifier de votre formation et ainsi pouvoir vous présenter aux examens fédéraux.



## PROGRAMME DES SÉMINAIRES

### Technique

Le corpus des NEI JIA QUAN (arts martiaux internes chinois) repose sur quelques principes essentiels qui se trouvent résumés dans la Boxe des Trois Forces.

#### Étude de la Boxe des Trois Forces (San Li Quan)

- Force Intégrale (essence du Xing Yi Quan)
- Force Spirale (essence du Ba Gua Zhang)
- Force Fluide (essence du Tai Ji Quan)
- Neigong (les étapes de la culture interne dans la perspective de l'école Longmen)

Le but de ce cycle est de transmettre aux pratiquants un support d'étude qui leur permette d'être polyvalents dans l'ensemble des Wushu internes ainsi que dans le Nei Gong de ces arts martiaux chinois

### Théorie

#### Présentation du WUSHU (arts martiaux chinois) :

- Histoire synthétique du wushu
- L'esprit chevaleresque dans le wushu : les Wu De (vertus martiales)
- Les notions d'école et l'universalisme de l'esprit du wushu et du Dao

#### Les lois et principes régissant la pratique :

- Cultiver conjointement notre essence spirituelle et prendre soin de nos vies
- Les étapes de l'étude et leurs corrélation avec les étapes de l'alchimie taoïste (Neidan)
- Biomécanique et Bioénergétique taoïste selon l'école Longmen

DATES		LIEUX	COÛT	
06-07 novembre 2020	Théâtre Yunqué salle « L'Embrasure »  35 avenue Faidherbe 93100 Montreuil		Stage de week-end	210 €
06-07 février 2021			Séminaire de 6 jours	375 € (inscription avant le 15 juin)
03-04 avril 2021				395 € (inscription après le 15 juin)
12-13 juin 2021				
Dates en AOÛT à confirmer	Domaine du Taillé 07200 Vesseaux			