

INSTITUT DU QUIMETAO

巴黎中医武术学院

Représentant du Centre de Tai Ji Quan style Chen de Chine à Chenjiagou

Tui Shou – Mains Collantes

Cours hebdomadaires 2010-2011

Le Tui Shou est l'une des composantes essentielles de la pratique du Tai Ji Quan. Il s'agit d'une pratique entre deux partenaires qui exprime véritablement l'expérience de l'art martial interne. Cet exercice qui exige de pratiquer sans la force, développe et révèle la sensibilité et l'écoute de l'énergie interne. Il ouvre, en même temps, à la compréhension de la détente et de la justesse du geste. Lorsque la pratique de Tui Shou est bien intégrée, il est alors possible de réaliser ce qu'est la transformation des énergies dans l'art de Tai Ji.

L'arbre (Zhan Zhuang), l'enchaînement et la main collante (Tui Shou) sont trois parties qui font l'ensemble du Tai Ji Quan. Le Zhan Zhuang permet de renforcer l'énergie interne et de bien se relâcher. L'enchaînement permet d'assouplir les tendons, les muscles et d'assouplir les articulations, afin d'enlever les mauvaises habitudes acquise depuis l'enfance. La main collante, à travers la pratique avec un partenaire, nous permet de tester si nous avons vraiment bien relâché ou non, ça nous permet de comprendre l'enchaînement et ses applications. On peut dire : si on ne pratique pas la main collante, c'est impossible d'assimiler vraiment le Tai Ji Quan.

PROGRAMME ET HORAIRES

Les cours se déroulent du 6 septembre 2010 au 24 juin 2011.

Tous les mercredis, 20h05-21h30 (sauf les 29/12/10 et 2 et 9/02/11).

Lieu Salle du Quimétao, 57, avenue du Maine, 75014 PARIS, M° Gaîté.

Tarif 450 €/an 2 séances/semaine : 735 €/an Frais d'adhésion : 46 €/an

- Ces tarifs concernent les adhérents. Pour les non adhérents, suppléments de 10 %.
Tarif société: supplément de 20 %.
- Pour plus de deux séances par semaine, possibilité de choisir plusieurs disciplines.

INSCRIPTION

Renvoyer le coupon d'inscription accompagné d'un chèque de 50 € d'acompte libellé à l'ordre du Quimétao, ou nous contacter au : 01 43 20 70 66

.....
BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner au : QUIMETAO 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM :Prénom :

Adresse :

Code postal: Ville :

Tél : e-mail :

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 50 € d'acompte, non remboursable, à l'ordre du Quimétao pour l'inscription.

date :

Signature :

Jcours10-11