

Programme

Dimanche matin 06 mai 2018

09h00 – 12h00 Exercices internes assis

Dimanche après-midi 06 mai 2018

15h00 – 18h00 Étirements et relaxation par des mouvements spontanés et naturels

Lundi 07, mardi 08, mercredi 09 et jeudi 10 mai 2018

09h00 – 12h15 : Tai-chi

15h00 – 18h00 : Tai-chi

Tous les matins

Massages taoïstes, 6 chi kong de base

Matins et après-midi :

Nouveau : Enchaînement des 4 principes

(jambe d'action/Centre/Tête et mains/direction des actions)

Mémorisation et correction de la forme

à partir des 6 chi-kongs

(Ouvert à tous)

Initiation au maniement du bâton

Tous les principes ci-dessus seront mis en pratique dans la poussée des mains.

Dernière heure :

1 heure de mouvements spontanés et naturels

**Programme adaptable selon
les niveaux**

Stage complet : 275 €

(si pas de stage d'été)

Réduction étudiant/chômeur: **195 €**

Couple: **345 €**

Stage complet : 235 €

(Réduction applicable si stage d'été)

Réduction non cumulable (2^{ème} personne, chômeur...)

Demi-journée : 35 €

Réduction étudiant/chômeur: **30 €**

Couple: **60 €**

Journée entière : 60 €

Réduction étudiant/chômeur: **50 €**

Couple: **100 €**

Si vous êtes débutant et que vous ne pouvez pas faire le stage complet nous ne pourrions vous accueillir que les 2 premiers jours !

Lieux:

**Centre sportif Lothaire Kubel
Rue Lothaire Kubel
36200 Argenton s/Creuse
(les dimanche, lundi, mardi et jeudi)**

**Espace Jean Frappat,
rue de la Grenouille,
36200 Argenton sur Creuse
(le mercredi)**

**L'intervenant
Jean-François BILLEY**

Conseiller Technique de la FABTCC

Une école indépendante

Un enseignement atypique

Jean-François Billey ancien conseiller technique à la Fédération Française de WUSHU, pratique le taichi chuan depuis plus de 40 ans.

Il a travaillé les principes internes durant une vingtaine d'années avec Maître CHU KING HUNG. Sa rencontre avec le docteur SHEN HONGXUNG, expert en énergétique chinoise, l'a conforté dans l'évidence que toute technique se doit d'éviter le formatage que la codification des arts martiaux peut engendrer.

De quelle manière ? La mise en évidence d'appuis (pieds/mains) aide à prendre conscience de l'axe vertébral (canal central); Cela permet le libre mouvement du diaphragme qui selon les postures yin/yang engendre l'inversion de la respiration. Sans cette compréhension, le travail d'ouverture des coudes et des genoux, si particuliers à notre enchaînement, resterait rigide et n'aurait aucun sens. Ces ouvertures sont nécessaires à la fluidité des mouvements et à la libre circulation de l'énergie.

Par sa recherche et un travail important, Jean-François BILLEY a atteint un réel niveau de maîtrise de l'énergie interne.

Il nous propose de nous ouvrir aux bénéfices de la pratique du taichi chuan.

Il a mis au point une série d'exercices préparatoires qui seront proposés durant le stage.

Les stages qu'il anime nous offrent une manière idéale de rencontrer cet art martial interne ou d'en approfondir sa pratique.