

# Tai Ji Quan

## Tao Lu & Tui Shou



**19 et 20 décembre 2009**

*samedi 14h00-17h00 et*

*dimanche 10h00-12h30 et 14h-17h*

**Ce stage ouvert à tous**, proposera l'étude des principes du Taiji Quan communs à **tous les styles**.

A travers des exercices traditionnels (styles Chen et Yang), enrichis d'une pédagogie plus contemporaine (Wutao), nous étudierons **l'unité Yin-Yang** au cœur de l'art martial.

Puis nous entrerons dans le **Tui Shou**, l'étude à deux. Cette partie permet d'ajuster sa présence à soi et à l'autre. Elle permet aussi de mieux intégrer les principes de **mutation** des forces et de trouver l'équilibre dans la **relation** ...

## Inscriptions : 19-20 décembre 2009

stage complet : 120 € 1/2 journée : 40 €.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : ..... Ville : .....

Tél. : ..... E.mail : .....

Né(e) le : ..... Profession : .....

Je joins à mon bulletin d'inscription,  
un acompte\* de 50% de ma participation  
soit ..... €\*. Je règle par :

chèque libellé à l'ordre de C.A.C.

Espèces

\*non remboursable en cas de désistement.



**Au programme :** Pulsation et respirations, axes et postures (relation terre-ciel), étude des principes de circulation de l'énergie, du lâcher prise à l'action, déplacements, sens martial.

Pour permettre à tous le monde de pratiquer sur une même base, les supports de pratique seront le huit portes et la pratique à deux (Tui Shou).

**Le lieu :**

**Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels  
Génération TAO**

**144, Bd de la Villette 75019 Paris**

**[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)**

Stage animé par **Arnaud Mattlinger**, pratiquant depuis 1996, instructeur de Wutao et Taiji Quan depuis 2005, formé par Pol Charoy et Imanou Risselard . Professeur diplômé, il est gradé 4<sup>ème</sup> duan de Wushu.

*Prochaines dates : 16 et 17 mai,  
Epée/Eventail*