

INTRODUCTION AU TAIJI QUAN

LE TAIJI NANPAI ET LE DEVELOPPEMENT DES FORCES ÉNERGÉTIQUES DU TAIJI

Peut-être que vous avez vu dans un parc ou un documentaire, un groupe de personnes, se déplaçant très lentement et faisant une séquence de mouvements fluides. Ils pratiquent le taijiquan chinois et il semble exotique, mystérieux. Tous les médecins vous diront que c'est bon pour votre santé. Parce que vous êtes curieux et intéressés, vous recherchez plus d'informations dans les livres ou sur internet, vous serez débordés par des styles, des formes, des écoles et des interprétations différentes. Et très difficile de faire un choix.

Au cours d'un week-end, vous pouvez rencontrer un style, une approche et une interprétation particulière de ces fascinantes études de mouvements basées sur la philosophie chinoise du Taiji. Garder et promouvoir votre santé physique et émotionnelle et votre santé mentale sont le cœur de métier de Taiji Nanpai, l'École du Sud de la Chine de Taiji.

Des démonstrations seront données sur les formes individuelles (à main nues, épée, bâton et éventail) et vous pratiquerez la poussée des mains. En plus des démonstrations, des informations sont fournies sur le but, l'utilité et les appli-

cations dans votre vie quotidienne, les arts du corps, les arts de guérison et les arts martiaux.

Et vous pouvez déjà goûter à la pratique et aux exercices de perfectionnement: apprendre une bonne séance pour le corps, effectuer de courts enchainements et revenir à la paix intérieure, se reposer pendant une méditation.

C'est aussi une occasion unique de rencontrer le maître chinois Shen Zhengyu, un spécialiste du Taiji Nanpai, et également rencontrer des enseignants de sa lignée qui donnent des cours.

Après avoir suivi l'un de ces week-ends d'introduction (les deux week-ends sont identiques, une réduction de 30 % sur le 2ème si vous suivez les deux), vous avez une bonne idée du Taiji Nanpai. Et vous pourrez également prendre une décision, basée sur des informations claires et même une expérience, si cette école, ce style et cette interprétation de taiji peut être quelque chose pour vous.

Pour continuer, vous pouvez vous inscrire dans des cours hebdomadaires ou vous inscrire à la prochaine session de formation au Taiji Quan.

Vous êtes les bienvenus.

Plus d'informations sur Taiji Nanpai et maître Shen Zhengyu: www.buqi.france.fr

Plus d'informations sur les enseignants de la région: www.atcc34.fr

INTRODUCTION AU TAIJI QUAN

21 et 22 octobre 2017

6 et 7 janvier 2018



Stage avec
maître Shen Zhengyu

LIEU DU SÉMINAIRE
CREPS DE MONTPELLIER
2, avenue Charles Flahault
34090 Montpellier

TARIFS :
à régler par chèque ou espèces le jour de votre arrivée
140 € / week-end (samedi et dimanche)
(Les 2 week-ends sont identiques, si vous souhaitez participer une 2ème fois, une réduction de 30 % vous est offerte, 98 € pour le 2ème)

HORAIRES
Samedi : inscriptions de 9h30 à 10h ,
cours de 10h à 17h
dimanche : cours de 9h30 à 15h30

• INFOS ET INSCRIPTIONS
escobar.francoise@gmail.com
06 22 06 61 00