



# Stage de Tai Chi Chuan

**Samedi 11 mai et dimanche 12 mai 2024**

Ce stage de 2 jours permettra d'approfondir la pratique des exercices taoïstes et d'explorer le travail avec partenaire. Loin de se résumer simplement à des échauffements, les exercices taoïstes vont puiser dans de multiples traditions anciennes de Qi Gong et constituent une première approche du Chi aisément accessible. L'exécution des mouvements apporte diverses qualités physiques (musculaires, articulaires, cardio-vasculaires), renforce le Chi et stimule sa circulation harmonieuse dans le corps. Les mouvements seront détaillés et précisés et seront pratiqués en pleine présence et conscience, à l'écoute de soi.

Le stage sera aussi l'occasion de découvrir, revoir ou approfondir la pratique avec partenaire par l'apprentissage doux et progressif de plusieurs séquences codifiées de mouvements de Tui Shou (simples poussées des mains, poussée des mains double, etc., avec différents groupes de niveau au besoin). Bien que le Tui Shou soit souvent traduit par « poussées des mains », l'expression « mains collantes » parfois utilisée paraît plus juste. Ces exercices avec partenaire sont en effet pratiqués traditionnellement pour développer le Chi et sa perception et pour cultiver sa capacité d'attention et d'écoute de l'autre.

Le stage est ouvert à tous, les débutants sont les bienvenus.

## **Horaire (10h00-17h00)**

- De 10h00 à 11h30 : Exercices taoïstes
- De 11h30 à 12h30 : Tui Shou
- Pause*
- De 14h00 à 15h30 : Exercices taoïstes
- De 15h30 à 17h00 : Tui Shou

## **Prix et inscription**

Les 2 jours : 120€. Un jour : 70€.

Inscription : s'inscrire par email - [info@taichibruxelles.com](mailto:info@taichibruxelles.com) – et verser le montant au compte de l'école BE20 3632 0701 9056 (« stage printemps » en communication) ou payer en espèces à l'école.

## **Lieu**

Siège de l'école : 48 Rue J.B. Timmermans.