



Stage de Tai Ji Quan avec Charles Li

Du Samedi 19 au Dimanche 20 Septembre 2009 à Bex

« L'expérience du Qi au travers de la posture et du regard »

Ce stage propose un travail d'approfondissement de la pratique du Tai Ji Quan avec deux orientations complémentaires:

- 1- un travail de centralisation de l'énergie dans la posture et le regard : cet enseignement passe par une analyse très fine des principes de base du Tai Ji Quan qui permet une circulation optimale des énergies. Ce travail sera mis en application dans la pratique du Tai Ji Quan.
- 2- l'apprentissage du DALÜ, aussi appelé « le grand déplacement »: il s'agit de l'un des exercices fondamentaux du travail à deux (tuishou) mettant l'accent sur l'agilité et la conscience dans la mobilité.

Une des particularités de ce stage est d'accueillir un enseignant chinois qui parle parfaitement le français et dont la pédagogie, issue d'une tradition orientale, a su s'adapter à la mentalité occidentale. Il propose un regard original ouvrant un vaste espace de recherche pour le pratiquant et un travail d'une finesse remarquable.

Charles Li est professeur de Tai Ji Quan à Paris. Du temps où il habitait Taiwan il s'est formé auprès de Maître Wang Yen-nien dont il est l'un des plus anciens élèves. Son intérêt pour les arts martiaux l'amène aussi en Chine pour rendre visite au maître actuel de l'Ecole Chen. Il dit avoir compris plus subtilement les propriétés du style Yang en pratiquant avec lui. Il séjourne une première fois en France de 1981 à 1986, et y enseigne le Tai Ji Quan, parallèlement à des études à la Sorbonne. Il rencontre alors un grand succès dû à sa personnalité joyeuse et à son talent naturel dans la pratique des arts martiaux. Il revient à Paris en 2004 non seulement comme enseignant de Tai Ji Quan mais également comme praticien diplômé en Triaxothérapie. Cette technique japonaise cherche à remettre l'homme dans son axe défini par trois plans: horizontal, vertical et frontal. Combinée à son approche très personnelle des arts internes chinois, la Triaxothérapie a permis à Charles Li de comprendre en profondeur la posture d'enracinement et la relation entre le mouvement et la circulation des énergies.

Ce stage est ouvert aux débutants comme aux pratiquants confirmés de Tai Ji Quan, toutes écoles confondues. Bien que la forme proposée lors de ce stage soit celle du grand enchaînement du Yangjia Michuan Tai Ji Quan (127 mouvements), Charles Li veillera à ce que chacun puisse intégrer le travail proposé dans la pratique de sa propre forme.

Ce stage est organisé par l'association Transverse - Spiritualité & Arts internes. Créée en 2007, elle a notamment pour but d'établir des liens entre pratiquants de différentes écoles pour permettre le dialogue et enrichir les pratiques. Transverse est une association à but non lucratif et non religieuse.

Programme

Samedi 19 septembre

dès 8h30	Accueil des participants
9h30-12h00	Centralisation de l'énergie
12h00	Dîner
15h00- 18h00	DALÜ
19h00	Souper
20h30-21h30	Entretien avec Charles Li : Témoignage sur la méditation

Dimanche 20 Septembre

7h00-8h00	Pratique du matin
8h00-8h30	Petit déjeuner
9h30-12h15	Centralisation de l'énergie
12h15	Dîner
14h00-15h30	DALÜ
15h45	Fin du stage

Modalités pratiques

Date: du samedi 19 au dimanche 20 septembre 2009

Lieu: La Pelouse, Centre d'accueil et de formation, Route de Chiètres, 1880 Bex (VD). Le lieu est non fumeur et les animaux ne sont pas admis.

www.lapelouse.ch

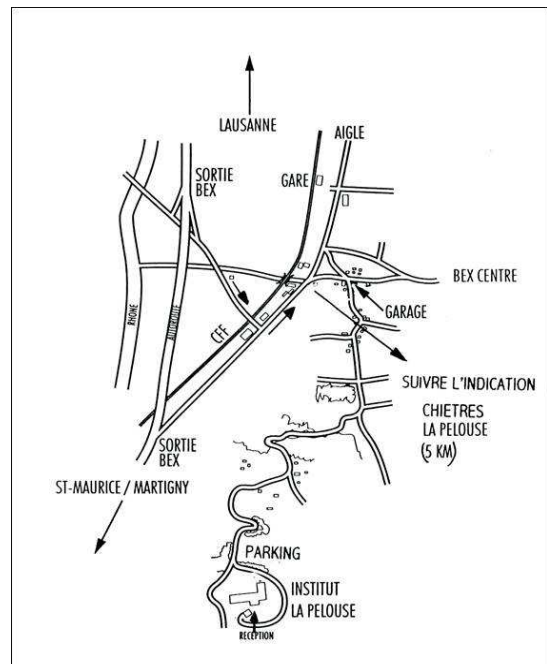
Prix de l'enseignement: CHF 200.- (Membres Transverse: 160.-) inclus location de la salle.
Paiement sur CCP : 17-685753-6

Matériel nécessaire: vêtements d'extérieur adaptés à la pratique du Tai Ji Quan, chaussettes ou souliers d'intérieur, matériel pour prendre des notes.

Hébergement possible sur place: Chambre à 1 lit: 69.-, à 2 lits: 53.- par pers. Douche et WC dans la chambre. La literie est fournie. Dîner: 20.-, Souper: 15.-. Repas végétariens sur demande. Merci de réserver lors de votre inscription. Le paiement de l'hébergement se fait sur place.

Si vous souhaitez arriver la veille, contactez-nous.

Tous les prix s'entendent en francs suisses et taxes comprises.



Renseignements et inscriptions

Le nombre de participants étant limité, inscrivez-vous sans tarder auprès de Nicole Henriod, chemin du village 32, 1012 Lausanne

Tél: 021 728 44 58, email: nicole.h@worldcom.ch