



Stage de Tai Chi style Chen Forme 8

Suivre la voie simple 大道至简

Dimanche 7 octobre 2018 Lyon - Dardilly (69570) France

Animé par Clément Rieu

La forme 8 est un enchaînement court qui contient toute l'essence du Tai Chi style Chen.

Par l'utilisation de mouvements très amples associés à la respiration, nous permettons la libre circulation de l'énergie dans tous les méridiens, renforçant ainsi notre vitalité. La forme 8 nécessite peu d'espace et peut être pratiquée partout. Elle est par ailleurs facile à mémoriser.

Le Tuishou fait partie aussi du contenu du stage

Tuishou / Les Mains Collantes (travail à deux) : c'est l'art de s'adapter et de se façonner soi-même pour mieux fusionner avec les actions du partenaire, et maintenir une ouverture à tout ce qui se passe dans l'instant présent.

Clément Rieu a commencé l'apprentissage du Tai Chi style Chen à l'âge de 12 ans auprès du Maître Wang Xi'an. En neuf ans de pratique persévérante, il a parfaitement intégré la transmission directe de l'ensemble des formes et de Tuishou. Avec l'encouragement de son Maître, Clément enseigne à son tour aux pratiquants occidentaux dans l'esprit d'ouverture et de partage.

La pratique du Tai Chi permet de cultiver l'attention, la présence et la perception, nous transformons peu à peu des pensées en ressenti, et établissons une meilleure connexion avec le Soi véritable et avec le monde.

Du point de vue de la médecine occidentale moderne, la pratique régulière du Tai Chi permet de renforcer le système immunitaire, améliorer la concentration et développer l'intuition.

Un stage ouvert à tous

- Pour les personnes à la recherche d'une solution naturelle et efficace dans le maintien de la santé et la gestion du stress
- Pour les professeurs confirmés en arts interne et externe, souhaitant enrichir leurs méthodes



Lieu du stage:

Centre de Loisirs de La Beffe, chemin de la Beffe, 69570 Dardilly.

La salle de pratique se trouve sur un site naturel et exceptionnel de plusieurs hectares à l'Ouest Lyonnais.

Horaire:

9h30-12h30, 14h00-17h00

Frais pédagogiques du stage:

50 € /jour, paiement sur place.

Le nombre de places étant limité, il est recommandé de faire votre pré-inscription le plus tôt possible.

Déjeuners:

Avec votre pique-nique partageons un moment convivial.

Pré-inscription sur Internet

Renseignements :

Email: secretariat@lagrueblanche.com

www.lagrueblanche.com