



# Stages de Tai Chi

## Les 24 mouvements de Pékin

### en 5 stages

Enseignant : **Franck Noden**

organisé par l'association **DONG XI ESTOUEST**

La petite forme de Pékin est une forme fortement influencée par le style Yang. Facile d'accès pour les débutants elle met en œuvre tous les grands principes des arts énergétiques et martiaux chinois. Tous ces principes répondent de façon indissociable à l'art de se défendre contre des agresseurs comme de la maladie et à l'art d'entretenir l'harmonie de la santé et la paix sociale.

Les 5 stages portent donc chacun sur les éléments essentiels.

#### **Stage 1 le 30 septembre 2023 : Les tui shu :**

Huit systèmes ou principes de l'utilisation des forces. Pour mettre un terme aux dualités ( dans la confrontation martiale, dans les régulations énergétiques internes, dans l'harmonie sociale)

#### **Stage 2 le 02 décembre 2023 : Les 5 ondulations du corps**

en lien direct avec la théorie des 5 éléments. Permet d'orchestrer le corps pour obtenir l'efficacité et la justesse des mouvements et nourrir le Qi.

#### **Stage 3 le 27 janvier 2024 : Les trois harmonies**

l'équilibre, l'axe qui ne consiste pas seulement à se tenir droit; la respiration qui engage le corps en entier et l'intention Yi dont le contrôle permet de diriger le Qi l'énergie et de la décliner en plusieurs types d'énergie différentes.

#### **Stage 4 le 30 mars 2024 : Les déplacements**

ils sont essentiels pour maintenir la cohérence des apprentissages pendant la marche ( contrairement au pratiquant de Qi Gong qui reste sur place le pratiquant de taichi cultive le Qi dans la mobilité).

Marcher avec force et souplesse comme le dragon, conserver sa "structure sur l'axe" comme la montagne est à la portée de chacun.

#### **Stage 5 le 01 juin 2024 : Les énergies**

elles se comportent comme des éléments muables. Connaître les lois de leur transformation devient possible en expérimentant les enchaînements des mouvements au cours de la pratique du taichi.

## Fiche d'inscription

A renvoyer par mail à l'adresse suivante [dong.xi@orange.fr](mailto:dong.xi@orange.fr)

Nom: .....

Prénom: .....

Adresse mail: .....

Numéro de Téléphone: .....

- samedi 30 septembre 2023
- samedi 02 décembre 2023
- samedi 27 janvier 2024
- samedi 30 mars 2024
- samedi 01 juin 2024

**Lieu :** Salle Sanoki 1<sup>er</sup> étage à ITXASSOU 64250

**Horaires :** 14h – 17h

**La demi-journée :** 30 € pour les adhérents 35 € pour les non adhérents

Les stages ne seront maintenus que si au moins 6 personnes sont inscrites

**Votre réservation sera enregistrée lors du renvoi de la fiche d'inscription et un chèque de la moitié du stage 15 jours avant le début du stage**

**Pour toute annulation veuillez nous contacter par mail à : [dong.xi@orange.fr](mailto:dong.xi@orange.fr)**