

La Grande Ourse
Stage d'été 6- 13 Juillet 2024
Domaine des Chaulnes en Périgord

La Grande Ourse propose son stage annuel de sanshou.

L'enseignement est dispensé par Jean-Jacques Sagot assisté d'Alexandre Baptiste et Stéphane Wellecan.

Le contenu de l'enseignement porte essentiellement sur l'apprentissage et le perfectionnement du grand sanshou.

Le sanshou est un point d'orgue à la pratique du taijiquan : combinaison de techniques à 2 en un long enchaînement qui apparaît comme une grande « encyclopédie » des variations martiales et énergétiques.

La structure (et l'origine) du grand sanshou en 88 postures est de style Yang. Mais l'enseignement s'ouvre sur d'infinies digressions et variantes liées aux points de vue des styles WuHao et Sun.

L'enseignement alterné en groupes de niveau et regroupements permet l'osmose entre débutants de sanshou et chevronnés.

Ce stage ne s'adresse pas aux débutants (en taichichuan) mais requiert des bases de pratique quel que soit le style.

8 heures de pratique par jour + des temps accordés à ceux qui désirent un complément d'ordre théorique ou pédagogique (en particulier aux enseignants de taiji)

Le début de journée (6h30/8h) est consacré au qigong de la Grande Ourse (incluant le Jeu des Cinq Animaux). La fin de journée (17h30/19h) est consacrée aux formes WuHao , Sun & Yang (Fu Zhongwen).

Ce stage est très intensif, mais la qualité de l'hébergement permet des temps de repos et de détente nécessaires et bienvenus : grands espaces, chambres à 2 ou individuelles, mise à disposition de la piscine, nourriture de qualité par cuisinière de métier, nombre de stagiaires limité.

La soirée du vendredi 12 sera consacrée à la fête anniversaire des 25 ans de la Grande Ourse, avec tout un programme de festivités , démonstrations, buffet, prestations musicales, sous l'amical patronage de Catherine Despeux.

Renseignements, information, tarifs : courriel à jj.s.lagrandeourse@gmail.com ou 06 87 14 80 24

