

Programme

Jeudi 21 mai 2020

9h00 – 12h00 Exercices internes assis

14h30-17h30 Etirements et relaxation
par des mouvements spontanés naturels

Vendredi 9h00/12h00- 14h30/17h30

Samedi 9h00/12h00- 14h30/17h30

Dimanche 9h00/12h00- 14h30/17h30

Tous les matins

Massages taoïstes, exercices taoïstes,
correction de la forme spirales des
jambes

après-midi :

Initiation/perfectionnement aux roues
jambes/bras, initiation et perfectionnement
poussée 1 main, épée

**Programme adaptable selon les
niveaux**

**à midi
accès possible
à une salle
avec tables, chaises, cuisine**

TARIFS

Stage complet : 165 €

Réduction étudiant/chômeur: **135 €**

Couple: **290 €**

Demi-journée : 35 €

Réduction étudiant/chômeur: **30 €**

Couple: **60 €**

Journée entière : 60 €

Réduction étudiant/chômeur: **50 €**

Couple: **100 €**



Lieu:

**Gymnase Jo Girgenti
Amicale Laïque
route de Fleury
42190 Charlieu**

**L'intervenant Jean-François BILLEY
Conseiller Technique de la FABTCC**

**Une école indépendante
Un enseignement atypique**

Jean-François Billey ancien conseiller technique à la Fédération Française de WUSHU, pratique le taichi chuan depuis plus de 40 ans.

A travaillé les principes internes durant une vingtaine d'années avec Maître CHU KING HUNG. Sa rencontre avec le docteur SHEN HONGXUNG, expert en énergétique chinoise, l'a conforté dans l'évidence que toute technique se doit d'éviter le formatage que la codification des arts martiaux peut engendrer.

De quelle manière? La mise en évidence d'appuis (pieds/mains) aide à prendre conscience de l'axe vertébral (canal central); Cela permet le libre mouvement du diaphragme qui selon les postures yin/yang engendre l'inversion de la respiration. Sans cette compréhension, le travail d'ouverture des coudes et des genoux, si particulier à notre enchaînement, resterait rigide et n'aurait aucun sens. Ces ouvertures sont nécessaires à la fluidité des mouvements et à la libre circulation de l'énergie.

Par sa recherche et un travail important, Jean-François BILLEY a atteint un réel niveau de maîtrise de l'énergie interne.

Il nous propose de nous ouvrir aux bénéfiques de la pratique du taichi chuan.

Il a mis au point une série d'exercices préparatoires qui seront proposés durant le stage.

Les stages qu'il anime nous offrent une manière idéale de rencontrer cet art martial interne et d'en approfondir sa pratique.