Programme

Vendredi après-midi le 05/11/21
Cours particuliers (Salle privée rue de la Coursière)

Taichi :
Samedi 09h00/12h00 – 14h30/17h30

Dimanche 09h00/12h00 – 14h30/17h30

Tous les matin
Massages taoïstes, 6 chi kong de bas (statiques ou en mvt), exercices taoistes

Matins et après-midi :
Enchainement des 4 principes
(jambe d'action/Centre/Tête et mains/direction des actions)
Mémorisation et correction de la forme
à partir des 6 chi-kongs

Tous les principes ci-dessus seront mis en pratique dans la poussée des mains.

Dernière heure :
1 heure de mouvements spontanés et naturels ou épée

APPORTEZ : COUSSIN et EPEE

Programme adaptable selon les niveaux

TARIFS

Stage complet : 138 €
Réduction étudiant/chômeur: **100 €**
Couple: **110 €**

Demi-journée : 36 €

Journée entière : 72 €

Lieux:
Centre sportif Lothaire Kubel
Rue Lothaire Kubel
36200 Argenton s/Creuse

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 bénéfices 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.