

WEEK-ENDS [2 JOURS]
« DETENTE & DECOUVERTE »

SAMEDI MATIN

- La notion de « QI »
- Le YIN et le YANG
- Origines et évolution du Qi Gong : Influence du Yi King et de la Médecine Traditionnelle Chinoise ; Qi Gong et Révolution Culturelle.
- Les différentes formes de Qi Gong : NEI / WAI GONG ; QG Taoïstes/Confucianistes/Bouddhistes
- Le Qi Gong de Maître Zheng Xu Dong
 - 👏 *En pratique : Ouverture / Séparer la montagne & Vider la Mer*
 - 👏 *Exercices issus de la tradition taoïste : mobilisation articulaire, étirements, assouplissements...*

SAMEDI APRES-MIDI

- Qi Gong de Maître Zheng Xu Dong
 - 👏 *En pratique : Les Mains nuages / Unir le Ciel et la Terre*
- Définition de « Tai Ji Quan »
- Origines du Tai Ji Quan: de la légende à la réalité...
- Les différents styles de Tai Ji Quan: CHEN / YANG / WU / LI...
- Le Tai Ji Quan style CHEN et la forme traditionnelle (LAOJIA)
 - 👏 *En pratique : Ouverture / Le Gardien des Cieux pile le mortier*

DIMANCHE MATIN

- 👏 *Exercices taoïstes : mobilisation articulaire, étirements, assouplissements...*
- 👏 *Pratique du Tai Ji Quan : Serrer le vêtement*
- Les Trois Trésors (SAN BAO) : principes appliqués à la pratique du Tai Ji Quan

DIMANCHE APRES-MIDI

- 👏 *Pratique du Qi Gong de Maître Zheng Xu Dong*
- 👏 *Pratique du Tai Ji Quan : Six verrouillages, quatre fermetures*
- Synthèse et conclusion du stage

SEMAINE [4 JOURS]

« INITIATION & PERFECTIONNEMENT »

JOUR # 1

- La notion de « QI »
- Le YIN et le YANG
- Origines et évolution du Qi Gong : Influence du Yi King et de la Médecine Traditionnelle Chinoise ; Qi Gong et Révolution Culturelle.
- Les différentes formes de Qi Gong : NEI / WAI GONG ; QG Taoïstes/ Confucianistes/Bouddhistes
- Le Qi Gong de Maître Zheng Xu Dong
 - 👏 **En pratique :** Ouverture / Séparer la montagne & Vider la Mer / Les Mains nuages
 - 👏 **Exercices issus de la tradition taoïste :** mobilisation articulaire, étirements, assouplissements...
- Découverte des 1^{ers} mouvements de la forme traditionnelle (LAOJIA) de Tai Ji Quan style CHEN
 - 👏 **En pratique :** Ouverture / Le Gardien des Cieux pile le mortier

JOUR # 2

- Définition de « Tai Ji Quan »
- Origines du Tai Ji Quan: de la légende à la réalité...

- Les différents styles de Tai Ji Quan: CHEN / YANG / WU / LI...
- Le Tai Ji Quan style CHEN et la forme traditionnelle (LAOJIA)
 - 👏 **En pratique :** Le Gardien des Cieux pile le mortier / Serrer le vêtement

JOUR # 3

- 👏 **Exercices taoïstes :** mobilisation articulaire, étirements, assouplissements...
- 👏 **Pratique du Qi Gong de Maître Zheng Xu Dong :** Le bateau porter par les flots / Unir le Ciel et la Terre
- 👏 **Pratique du Tai Ji Quan :** Six verrouillages, quatre fermetures / Simple fouet

JOUR # 4

- 👏 **Pratique du Qi Gong de Maître Zheng Xu Dong :** Frapper le tigre / Fermeture
- 👏 **Pratique du Tai Ji Quan :** Révisions / Questions-Réponses
- 👏 **Initiation pratique à l'aspect martial du Tai Ji Quan par le Tuishou** (« Poussées de mains »)
- Conclusion

Selon le déroulement des stages, initiation aux techniques de DO-IN (automassages), méditation et à la respiration (bouddhiste, taoïste,...)

Le contenu de ces stages est donné à titre indicatif. Il peut être amené à subir des modifications en fonctions du nombre, du niveau et des attentes des participants.

L'aspect théorique sera approximativement le même entre les 2 stages.

Les stages seront ponctués de plusieurs pauses « dégustation de thé » (offert) au Centre MaTiaoli.

La pause déjeuner n'est pas incluse dans la prestation.