

Programme

Jeudi après-midi 30 mai 2019

15h00 – 18h00 Exercices internes assis

Vendredi matin 31 mai

09h00 – 12h00 Étirements et relaxation
par des et mouvements spontanés naturels

Taichi : Vendredi après-midi 15h00/18h00

Samedi 09h00/12h00 - 15h00/18h00

Dimanche 09h00/12h00

Tous les matins

Massages taoïstes, 6 chi kong de base

Matins et après-midi :

Nouveau : Enchaînement 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

Initiation au maniement du bâton

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

Dernière heure :

1 heure de mouvements spontanés et naturels

**Programme adaptable selon
les niveaux**

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 €**



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 particuliers 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.