

## Philosophie du stage



L'essence du TAIJI QUAN réside dans ses principes et non dans les formes qu'ils revêtent. Aussi, ces ateliers n'auront pas pour but d'enseigner un style en particulier (Yang, Chen, Wudang, Liuti, ...) ou une école encore moins.

Car chaque style, chaque école n'est en fin de compte que « l'écriture » particulière de tel ou tel professeur.

Le projet de ce stage porte sur la transmission d'une vision et d'une approche de la pratique permettant à chacun d'envisager son chemin dans le Taiji Quan comme le sien propre.

Cette étude s'appuiera sur ce qui précisément est le dénominateur commun à tous ces courants du Taiji Quan.



### *Jean Michel Chomet*

Professeur d'Arts martiaux internes chinois (Xing Yi, Ba Gua, Tai Ji) et de Qi Gong, Diplômé (agrée par l'État), 7<sup>ème</sup> Duan (FWS), 6<sup>ème</sup> Dan (FFK). il enseigne depuis 1980 l'ensemble de ces disciplines.

Il a étudié avec différents experts dont CHU King Hung, pour le Yang Jia Tai Ji Quan, dont il fut l'un des représentants jusqu'en 1994 mais aussi avec **SU DONG CHEN**, fondateur de l'école "Essence of Change" pour le Xing Yi Quan, le Ba Gua Zhang et le Liu Ti Tai Ji Quan.

A occupé diverses fonctions de direction et de conseil techniques dans plusieurs fédérations de Qi Gong & d'Arts Martiaux Chinois depuis une vingtaine d'années.

## ZHI ROU JIA

### KUNGFU WUSHU du 8<sup>ème</sup>

14 rue René Moreau

21340 VAL-MONT

Mail : [jmchomet@gmail.com](mailto:jmchomet@gmail.com)

## ZHI ROU JIA

En collaboration avec

### KUNGFU WUSHU du 8<sup>ème</sup>



## TAIJI QUAN & DAO

### *De la forme à l'essence*

Avec

**Jean-Michel CHOMET**

**04-05 mai 2024**

*Pour tous niveaux*

Contact

06 13 92 05 91 - 06 07 67 35 86





## Renseignements pratiques

### DATES

**04-05 mai 2024**

### LIEU

**DOJO**

**10 rue de la Fraternité**

**69008 LYON**

### HORAIRES

 **Samedi**

14h-17h30

 **Dimanche**

09h-12h et 14h-17h

### TARIFS

 Stage : **150 euros**

# BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM: .....

Adresse:.....

Tél: .....

E. mail: .....

Je m'inscris au stage de : **TAI JI QUAN des 04-05 mai 2024** et je joins un chèque d'arrhes **de 75 euros** à l'ordre de « **ZHI ROU JIA** » (à renvoyer à l'adresse au dos)



## Programme

### **NEI GONG : Entraînement interne**

- Nei Dan Yang Sheng Shu : *exercices internes pour développer la compréhension Yin-Yang, Kai-He, souffle interne, ...*
- Zhan Zhuang Gong : *exercices de renforcement des souffles*

### **TAIJI QUAN**

- Exercices de base (Ji Ben Gong) et étude des fondamentaux
- Étude de la Force Berçante et Sorties de Force
- Détente et coordination d'intentions

### **TUI SHOU – Gong Fang : Poussée des Mains et Applications**

- La « spirale centripète » et le « simple croisement »
- Les principes du Tui Shou : « *toucher, coller, écouter, suivre et transformer* » et leurs développements dans les applications
- Exploration du rôle de la respiration dans l'entraînement avec partenaire : « *l'énergie qui déracine* »