

## 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

14 rue René Moreau

21340 VAL-MONT

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

## ZHI ROU JIA



## TAIJI QUAN & DAO

*De la forme à l'essence*

Avec

**Jean-Michel CHOMET**

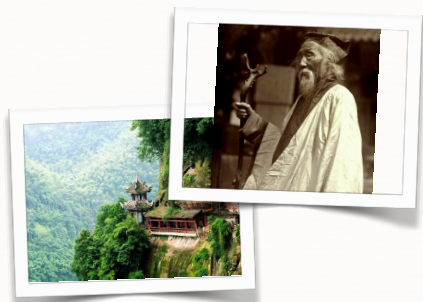
**Du 12 au 17 août 2024**

*A partir des niveaux Intermédiaires*

Contact

06 13 92 05 91





## Renseignements pratiques

### DATES

**Du 12 au 17 août 2024**

### LIEU

**Domaine du Taillé**

1150 chemin du Taillé

07200 VESSEAUX

### HORAIRES

☞ Arrivée la veille le 11/08 avant 18h

☞ Départ le 17/08 à 16h

### TARIFS

☞ Stage : **400 euros** (si inscription avant le 1er juin)

420 euros (si inscription après le 1er juin)

### HÉBERGEMENT

☞ Choix et inscription directement sur le site du Domaine du Taillé :

<https://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/>

# BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM: .....

Adresse:.....

Tél: .....

E. mail: .....

Je m'inscris au stage de : **TAI JI QUAN du 12 au 17 août 2024** et je joins un chèque d'arrhes **de 170 euros** à l'ordre de « **ZHI ROU JIA** » (photocopier/scanner et 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 : la Force Fluide**

- Étude la forme de **Wudang Michuan Taiji Quan**
- Étude de l'**épée Wudang Dan Jian**
- Exercices de base (**Ji Ben Gong**) et étude des fondamentaux : mains nues et épée
- Étude de la Force Berçante et Sorties de Force

### **TUI SHOU – GONG FANG : Poussée des Mains et Applications**

- Les 6 grandes familles de Tui Shou
- 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* »