Cycles de stages

Du Taiji Quan au Dao

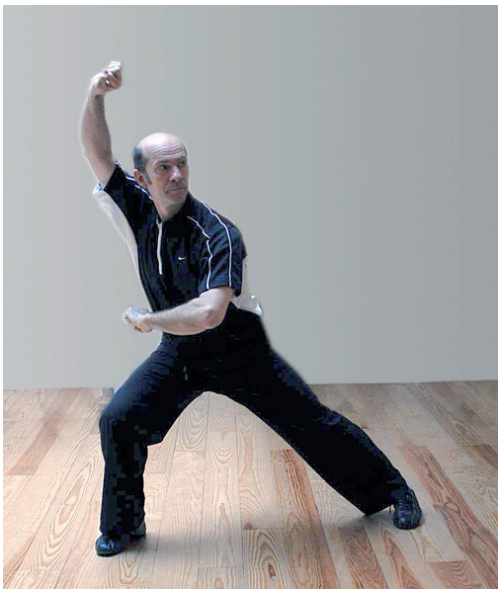
(Taiji Quan, Bagua Zhang, Neigong, Neidan)

CADRE DES CYCLES D'ÉTUDE

Pour qui ? Ces cycles de séminaires s'adressent plutôt à des pratiquants ayant intégré les apprentissages de base du Tai Ji Quan, du Bagua Zhang ou du Qigong.

Dans dans quel but ? L'objectif de ces cycles de séminaires est d'approfondir et d'élargir l'étude du TAIJI QUAN et de l'esprit des NEI JIA QUAN (arts martiaux internes) afin d'embrasser leur corpus très riche. Celui-ci permet de poser des bases solides pour réaliser au minimum le premier stade de l'alchimie taoïste, ce qui est souvent méconnu. L'aménagement de leur pratique permet aussi d'aller au-delà de cette première étape ; c'est ce à quoi nous nous emploierons dans ces cycles de stages.

Comment ? Dans un souci de souplesse et pour faciliter l'organisation de votre temps et de votre budget, chaque cycle se déroule sous la forme d'unités capitalisables.
Notez cependant que les trois (ou quatre week-end suivant les années) proposés chaque saison forment un ensemble et suivent une progression.



Certification :
A l'issue de ce cycle, vous recevrez une certification, vous permettant de justifier de votre formation et ainsi pouvoir vous présenter aux examens fédéraux.

PROGRAMME DES SÉMINAIRES

Technique

Le corpus des NEI JIA QUAN (arts martiaux internes chinois) repose sur quelques principes essentiels qui se trouvent résumés dans la Boxe des Trois Forces.

Étude de la Boxe des Trois Forces (San Li Quan)

- **Force Intégrale** (essence du Xing Yi Quan)
- **Force Spirale** (essence du Ba Gua Zhang)
- **Force Fluide** (essence du Tai Ji Quan)
- **Neigong** (les étapes de la culture interne dans la perspective de l'école Longmen)

Le but de ce cycle est de transmettre aux pratiquants un support d'étude qui leur permette d'être polyvalents dans l'ensemble des Wushu internes ainsi que dans le Nei Gong de ces arts martiaux chinois

Théorie



Présentation du WUSHU (arts martiaux chinois) :

- Histoire synthétique du wushu
- L'esprit chevaleresque dans le wushu : les Wu De (vertus martiales)
- Les notions d'école et l'universalisme de l'esprit du wushu et du Dao

Les lois et principes régissant la pratique :

- Cultiver conjointement notre essence spirituelle et prendre soin de nos vies
- Les étapes de l'étude et leurs corrélation avec les étapes de l'alchimie taoïste (Neidan)
- Biomécanique et Bioénergétique taoïste selon l'école Longmen

DATES	LIEUX
15-16 novembre 2025	Théâtre Yunqué, salle «L'embrasure» 35, Av Faidherbe 93100 Montreuil
07-06 mars 2026	
20-21 juin 2026	
Du 10 au 15 août 2026	Domaine du Taillé 07200 Vesseaux

COÛT	
Stage de week-end	**230 €**
Séminaire de 6 jours	**405 €** *Inscription avant le 15 juin* **430 €** *Inscription après le 15 juin*

THÈME DE L'ANNÉE : « DU TAIJI QUAN AU DAO »

ÉTUDE & APPROFONDISSEMENT DU WUDANG TAIJI QUAN

PROGRAMME

NEI GONG
- Nei Dan Yang Sheng Shu : base Yin-Yang du Taiji Quan
- Zhan Zhuang

JIBEN GONG
- Exploration approfondie des BA MEN (Huit Portes : PENG, LU, JI, AN, CAI, LIE, ZHOU, KAO)
- Techniques de base du Wudang Michuan Taiji Quan 64 mouvements
- Pratique libre et spontanée des Jiben Gong

TAOLU
- Wudang Michuan Taiji Quan 64 : étude de la forme et de ses niveaux d'approfondissement (mouvement, respiration, apllication)

TUISHOU
- Étude des six grandes familles de Tuishoou

JING ZUO
- Xu Jing Gong
- Bases de la méditation taoïste