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 (agréé par l'État), 7ème Duan (FWS), 6ème 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

ZHI ROU JIA



TAIJI QUAN & DAO

De la forme à l'essence

Avec

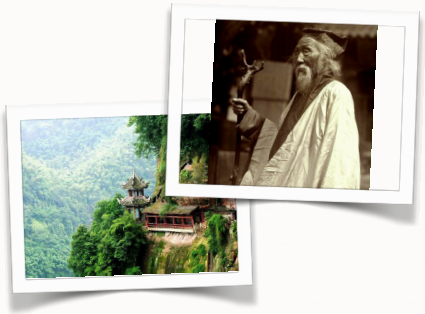
Jean-Michel CHOMET

Du 10 au 15 août 2026

A partir des niveaux Intermédiaires

Contact

06 13 92 05 91



Renseignements pratiques

DATES

Du 10 au 15 août 2026

LIEU

Domaine du Taillé

1150 chemin du Taillé

07200 VESSEAUX

HORAIRES

- **Arrivée la veille le 09/08 avant 18h**
- **Départ le 15/08 après 16h**

TARIFS

- Stage : **405 euros** (si inscription avant le 15 juin)

  430 euros (si inscription après le 15 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 10 au 15 août 2026** 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 : Entrainement 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*
- Jing Zuo (méditation taoïste)

TAIJI QUAN

- Étude la forme de **Wudang Taiji Quan 64**
- Étude de l'**épée Wudang Dan Jian**
- 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

- Les 6 grandes familles de Tui Shou
- Les principes du Tui Shou : « *toucher, coller, écouter, suivre et transformer* » et leurs développements dans les applications