Philosophie des Ateliers



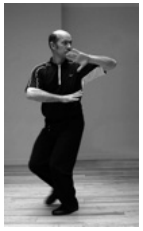
L'essence du TAIJI QUAN réside dans ses principes et non dans les formes qu'ils revêtent. Aussi, ces ateliers n'auront pas pour but d'enseigner un style en particulier (Yang, Chen, Wudang, Liuti, …) ou une école encore moins.

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

Le dessein de ces rencontres mensuelles 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.

ARTS, INTÉRIORITÉ & NATURE

14 rue René Moreau
21340 VAL-MONT
Téléphone : 06 13 92 05 91
Mail : jmchomet@gmail.com

ARTS, INTÉRIORITÉ & NATURE

Ar
Mo
Es

Du TAI JI QUAN au DAO

Art du Mouvement Essentiel



ATELIERS BLIGNY / OUCHE

avec ***Jean-Michel Chomet***

De septembre 2026 à juin 2027

Pour tous niveaux

Tél : **06 13 92 05 91**

Renseignements pratiques

DATES SAMEDI :

- **19 septembre 2026**
- **10 octobre**
- **14 novembre**
- **05 décembre**
- **23 janvier 2027**
- **20 février**
- **13 mars**
- **10 avril**
- **29 mai**
- **19 juin**

HORAIRES

- **De 14h30 à 17h30**

LIEU

SALLE DES SPORTS de L'ESPACE INTERCOMMUNAL DE CANTON
21360 Bligny-sur-Ouche

TARIFS

- Adhésion année : **20 €**
- Atelier à l'unité : **35 €**



Programme

NEI GONG : Entrainement interne

- Préparations Qigong-Neigong
- 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 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



Bulletin d'inscription

NOM: .....

Adresse:.....

.....

Tél: .....

Fax: .....

E. mail: .....

Je m'inscris à l' (aux) atelier(s) de:

TAI JI QUAN

Saison 2026 -2027

et je joins un chèque d'arrhes
de 35 euros
à l'ordre de
" ***ARTS, INTÉRIORITÉ & NATURE***"

ARTS, INTÉRIORITÉ & NATURE

14 rue René Moreau
21340 VAL-MONT
Téléphone : 06 13 92 05 91
Mail : jmchomet@gmail.com