

INSTITUT DAO DE L'HARMONIE

法国中华传统文化学院

TUI SHOU – Mains Collantes

Cours hebdomadaires 2011-2012

Le Tui Shou est l'une des composantes essentielles de la pratique du Tai Ji Quan. Il s'agit d'une pratique entre deux partenaires qui exprime véritablement l'expérience de l'art martial interne. Cet exercice qui exige de pratiquer sans la force, développe et révèle la sensibilité et l'écoute de l'énergie interne. Il ouvre, en même temps, à la compréhension de la détente et de la justesse du geste. Lorsque la pratique de Tui Shou est bien intégrée, il est alors possible de réaliser ce qu'est la transformation des énergies dans l'art de Tai Ji.

L'arbre (Zhan Zhuang), l'enchaînement et la main collante (Tui Shou) sont trois parties qui font l'ensemble du Tai Ji Quan. Le Zhan Zhuang permet de renforcer l'énergie interne et de bien se relâcher. L'enchaînement permet d'assouplir les tendons, les muscles et d'assouplir les articulations, afin d'enlever les mauvaises habitudes acquise depuis l'enfance. La main collante, à travers la pratique avec un partenaire, nous permet de tester si nous avons vraiment bien relâché ou non, ça nous permet de comprendre l'enchaînement et ses applications. On peut dire : si on ne pratique pas la main collante, c'est impossible d'assimiler vraiment le Tai Ji Quan.

PROGRAMME ET HORAIRES

Les cours se déroulent du 6 septembre 2011 au 29 juin 2012.

Tous les **mercredis**, 20h05-21H30 (sauf les 26/10, 21 et 28/12/2011, 22 et 29/2, 18 et 25/4/2012).

LIEU Salle du Quimétau, 57, avenue du Maine, 75014 PARIS, M° Gaîté.

TARIF 450 €/an 2 séances/semaine : 735 €/an Frais d'adhésion : 36 €/an

- Ces tarifs concernent les adhérents. Pour les non adhérents, suppléments de 10 %.
Tarif société: supplément de 20 %.
- Pour plus de deux séances par semaine, possibilité de choisir plusieurs disciplines.

INSCRIPTION

Renvoyer le coupon d'inscription accompagné d'un chèque de 50 € d'acompte, libellé à l'ordre de l'Institut Dao de l'Harmonie, ou nous contacter au : **01 43 20 70 66**.

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner à : Institut Dao de l'Harmonie 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM : Prénom :

Adresse :

Code postal:..... Ville :

Tél : e-mail :

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 50 € d'acompte (non remboursable), à l'ordre de l'Institut Dao de l'Harmonie pour les cours.

Date :

Signature :