

*Samedi 13 Mai 2023*

## STAGES DEBUTANTS



### **OBJECTIF GENERAL**

Ce 1er module propose un éclairage précis de son schéma corporel relatif aux Arts énergétiques chinois.

° Mise à disposition d'outils adaptés afin de dissoudre les contractures musculaires, inviter à une meilleure irrigation des capillaires et faire naître de plus grandes mobilités musculaires et articulaires.

° Soutenir les lignes de force (axe diaphysaire) en statique comme en dynamique.

° Développer la notion de placement du corps, affiner la conscience des points d'appuis non souffrants .

### **CONTENU**

#### **Mouvements préparatoires**

- Dao yin: étirement Auto massage.
- Renforcement musculaire

#### **Apprentissage d'une forme de Tai Ji Quan /**

Forme de l'eau. (**1ère partie**) Ecole Linh Shan Dao du temple Tung San Tu

Mémorisation et précisions de la forme de l'eau ( Les ouvertures et les fermetures - Les transferts de poids - Les quatre orientés - Les six dimensions - les applications martiales ) .

1.

**LIEU:** Maison du temps libre 79 200 Parthenay

#### **HORAIRES :**

Samedi: 14h -15h30 pause 16h -17h30

**TENUE :** vêtements et chaussures souples.

**À PRÉVOIR :** Boisson (eau, thé, café ...)

**COÛT PÉDAGOGIQUE:** 35 €

#### **INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :**

Mail: ebene@cc-parthenay-gatine.fr site: www.ebene-jimo.fr

Tél: 06 29 07 52 73

**Enseignant:** Alain CHAUVEAU

**Tél:** 06 83 07 12 43