club de Tai Chi Chuan
Versailles

Stage de Taijiquan en Bretagne
du 4 au 9 juillet 2021

Nom : ..... Prénom : .....
(en majuscules)

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

N° téléphone : ..... Email : .....

Je désire partager ma chambre avec : .....

Végétarien (ni viande, ni poisson) : oui □ non □

Coût du stage :

- En pension complète (draps inclus, linge de toilette non fourni) :
  Chambre à 2 : **347€** par personne
  Chambre individuelle : **397€** (préférable pour les éventuels ronfleurs)
- Externe **:** repas : **17,50€** (par repas)
- Non adhérent au club de Versailles et à l'association de Paris :
  supplément de **10€**
- **Pour les pratiquants extérieurs aux Clubs de Paris et Versailles, fournir une copie de la licence ou la confirmation d'une assurance personnelle RC couvrant la pratique du taichi chuan dans le cadre de ce stage.**

Date et signature

Inscriptions avant le 20 mai 2021
Joindre un chèque correspondant à votre choix à l'ordre de :
« Club de Taichi Chuan de Versailles ».
Encaissement, à partir de la confirmation du stage par le centre, au plus tard le 30 juin. En cas d'annulation du stage, les chèques seront rendus.
Chèque et inscription à remettre à Sabine ou à envoyer à **:**

Anne Chevallier
71 rue de la Paroisse
78000 Versailles

Lieu du Stage :
Maison Marine Marie Le Franc
Lieu dit : Banastère
56370 SARZEAU

du dimanche 4 juillet (dîner) au vendredi 9 juillet (après le déjeuner)

Niveau requis : connaître le 1er duan

PROGRAMME

9h30-12h30 : Pratique des duans - Feldenkrais

15h30-16h30 : Ateliers avec les assistants (armes, yongfa, tuishou)

16h30-18h30 : Ateliers au choix éventail ou yongfa (applic.mart. avec bâton ou sans...)

18h30-19h : Neigong

Matériel personnel à apporter : tapis de sol, mousse pour la tête, coussin, éventail, tasse...

Tarif du professeur :

Cours : **220€** par personne (**200€** pour les chômeurs et les couples)
À payer à l'ordre de **Sabine Metzlé au début du stage**.

Des indications précises seront envoyées aux participants avant le début du stage.

Pour tout renseignement complémentaire contactez :
Club Taichi chuan de Versailles : 06 20 45 65 54 - taichiversailles@yahoo.fr
Sabine Metzlé : 06 62 76 44 27 – sabine.metzle@yahoo.fr

Le système nerveux joue un rôle fondamental dans l'apprentissage, quel qu'il soit, de l'enfance à l'âge adulte.

Le développement pendant l'enfance, nos adaptations suite à des blessures physiques, psychologiques, le fait que nous répétions à longueur d'année des gestes spécifiques liés à nos diverses activités professionnelles, sportives influencent notre façon de bouger. Nous savons faire beaucoup de choses, mais nous sommes rarement conscient de notre organisation interne

Or, le plus souvent, notre façon de bouger est en lien direct avec nos limitations, nos difficultés, nos blocages ou nos douleurs, autant de freins qui interfèrent dans nos activités quotidiennes et entravent notre progression lors d'un apprentissage.

Le taichi chuan nous apporte une façon de nous mouvoir, et, au fur et à mesure de notre apprentissage, nous nous installons dans des automatismes lesquels, eux-mêmes se superposent à des habitudes plus anciennes inconscientes de positionnement, de gestes, et qui peuvent parfois freiner notre progression.

La méthode Feldenkrais nous amène à prendre conscience de la manière dont nous bougeons et s'appuie sur notre capacité à retrouver des mouvements coordonnés, distribués, et en adéquation avec la structure du corps. Cette méthode s'adresse directement au système nerveux, dont le rôle est essentiel dans la mémorisation et l'apprentissage.

Taichi chuan
Système nerveux et Feldenkrais

Animé par Sabine Metzlé

F.Verdier

Ce stage vous propose de revisiter la posture et les mouvements des enchainements du taichi chuan, à l'aide d'une prise de conscience de différentes parties du corps et de leur rôle dans la transmission de la force mise en jeu dans le taichi chuan.
Comment amener le corps à se mouvoir intelligemment et non pas avec force, et à pouvoir faire ce qui était pour lui improbable auparavant.
rendre l'impossible, possible, le possible, facile, le facile, agréable, l'agréable, élégant *(M.Feldenkrais)*

Organisé par
Le Club de Taichi Chuan de Versailles