



A.R.A.M.I.S.

Association de
Recherche en Arts Martiaux Internes
en Sarthe

Siège social
39 rue Paul Eluard
72000 Le Mans
02.43.76.88.08
06.19.82.28.10



<http://taichilemans.fr>
aramis@taichilemans.fr

STAGE

avec **Serge Dreyer**

Serge Dreyer a été initié au taiji par Maître Wang Yen Nien et fut l'un des premiers occidentaux à être diplômés du plus haut grade technique de la fédération de taiji quan de Taiwan. Il est fondateur des Rencontres Jasnières internationales. Il pratique le bagua zhang et mène des recherches pour retrouver les origines de notre style. Auteur également de « Taichi pratique », aux éditions Amphora.



**Samedi 11, dimanche 12
janvier 2020**

9h30 à 12h30 et 14h à 17h

**Salle Jules Ferry, rue J. Ferry
(angle rue Denis Papin) LE MANS**

"L'arc de force."

Nouveau stage à la portée de tous

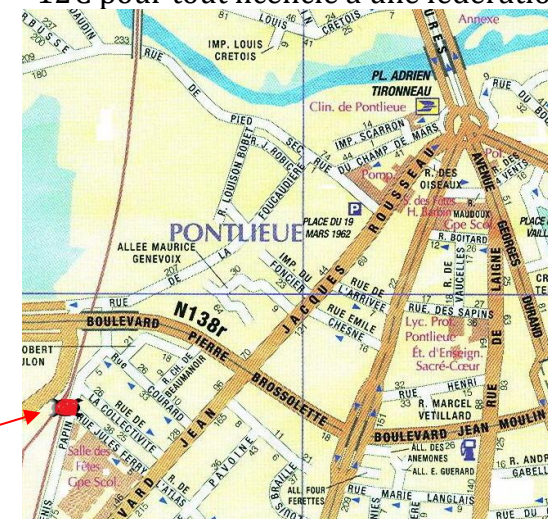
La notion d'arc de force est empruntée au Ba Gua Zhang dans lequel elle joue un rôle primordial. Cet arc de force peut-être comparé à la tension d'un arc au repos. C'est une notion subtile qui combine à la fois un état et une dynamique. Elle est condition incontournable de la constitution d'une spirale. A ce titre, elle est intéressante dans la forme de notre taiji quan en ce qu'elle sous-tend un jeu continu dans le mouvement entre mise en tension et lâcher prise. On pourrait imaginer que du début du premier duan jusqu'à la fin du troisième duan on tire alternativement sur un élastique et on le relâche mais sans le laisser partir. Bien au contraire dans le pousser des mains (tuishou), lâcher l'énergie (laisser

partir l'élastique) est recherché mais sur le mode contrôle. Je montrerai dans la forme les arcs de force en jeu dans chaque mouvement et en retour la pratique du tuishou et l'application des arcs de force entrera en résonance avec la forme."

TARIFS

Le week-end : 58€

Adhésion à ARAMIS et licence : 44€,
12€ pour tout licencié à une fédération.



Inscription et paiement possibles
en ligne et sur le web.

Les soirées animées par Serge Dreyer lors
des cours (12€ /séance supplémentaire).

- | | |
|--|--|
| Lundi 13/01,
salle J. Ferry | 18h30 - 20h15 : Hsing I et techniques
martialles
20h15 - 22h00 : 1 ^{er} duan, applications. |
| Mardi 14/01,
salle J. Ferry | 18h30 - 20h15 : bagua.
20h15 - 22h00 : perche. |
| Mercredi 15/01,
salle J. Ferry | 18h30 - 20h15 : tuishou.
20h15 - 22h00 : 3 ^{ème} duan, applications. |
| Jeudi 16/01,
salle J. Ferry | 18h30 - 20h15: 2 ^{ème} duan, applications.
20h15 - 22h00 : calligraphie |