

**Feuille d'inscription
au stage des 16 et 17 mars 2019
à Charlieu**

Nom : -----

Prénom : -----

CP/Ville : -----

Tél. : -----

E.mail -----

Participation:

- le week-end complet (100 €)**
- journée entière (55 €)**
- demi-journée (35 €)**

Je joins un chèque correspondant à mon choix à l'ordre de Jean-François Billey (encaissé après le stage)

L'inscription ne sera effective qu'à réception de cette feuille accompagnée du règlement du stage.

Réduction 20 % pour la deuxième personne de la même famille.

A donner en cours ou envoyer à

AMES. Jean-Claude Garrigues
Vertbois
71340 St Bonnet de Cray

Renseignements

AMES

Affiliée à la FWAEMC
et à la FABTCC
Section de l'Amicale Laïque de Charlieu

Tél : 04 77 69 39 41

Email : tajichi.roanne@free.fr

Le **repas** de samedi pourra être pris en commun

Apporter une entrée ou un plat, dessert, boisson....

L'association
Art Martial et Energétique
du Sorin
organise un

Stage de TAI-CHI-CHUAN Style Yang forme du Petit Dragon



**Samedi et dimanche
16 et 17 Mars
2019
à
Charlieu**

L'AMES propose

- 4 séances hebdomadaires de Qi-gong/ méditation
- 3 séances hebdomadaires de Taichi-chuan
- 2 séances hebdomadaires de XI XI HU (marche thérapeutique)
- 1 séance Taichi/Qi-gong adaptée
 - des stages

D'autres cours sont proposés par
l'ARAME sur Roanne.

Tous les renseignements sur notre site
taichi-roanne-charlieu.fr
ou par téléphone
04 77 69 39 41

affiliée à la FABTCC,
à la FWAEMC
avec un agrément Jeunesse et Sport
Section de l'Amicale Laique de Charlieu

Depuis plus de 18 ans
dans le Pays de Charlieu

Programme

Samedi matin 9h – 12h
Exercices internes assis

Samedi après-midi 14h30 – 17h30
Taijiwuxigong – étirements- relaxation
Mouvement spontané naturel

Dimanche 9h – 12h / 14h – 17h
Taichi chuan Tous niveaux

Samedi:repas pris en commun, apporter un plat ou une boisson et vos couverts.

Lieu de Stage Charlieu

**Gymnase Jo Girgenti
Amicale Laique de Charlieu
Route de Fleury la montagne**

Intervenant Jean-François Billey Responsable technique de la FABTCC

une école indépendante

un enseignement atypique

Jean-François Billey ancien conseiller technique à la Fédération Française de WUSHU, pratique le taichi chuan depuis plus de 35 ans.

Il a travaillé les principes internes durant une vingtaine d'années avec Maître CHU KING HUNG. Sa rencontre avec le docteur SHEN HONGXUNG, expert en énergétique chinoise, l'a conforté dans l'évidence que toute technique se doit d'éviter le formatage que la codification des arts martiaux peut engendrer.

De quelle manière ? la mise en évidence d'appuis (pieds/mains) aide à prendre conscience de l'axe vertébral (canal central) ; Cela permet le libre mouvement du diaphragme qui selon les postures yin/yang engendre l'inversion de la respiration. Sans cette compréhension, le travail d'ouverture des coudes et des genoux, si particuliers à notre enchaînement, resterait rigide et n'aurait aucun sens. Ces ouvertures sont nécessaires à la fluidité des mouvements et à la libre circulation de l'énergie.

Par sa recherche et un travail personnel important, Jean-François BILLEY a réussi à atteindre un réel niveau de maîtrise de l'énergie interne.

Il nous propose de nous ouvrir aux bénéfices de la pratique du taichi chuan.

Il a mis au point une série d'exercices préparatoires qui seront proposés durant le stage.

Les stages qu'il anime nous offrent une manière idéale de rencontrer cet art martial interne ou d'en approfondir sa pratique.