

Stage de Tai-Chi Chuan avec Cornelia Gruber – 9 et 10 novembre 2024

Présentation

Cornelia Gruber

Elle pratique le Tai-Chi Chuan depuis plus de 50 ans, dans ses différents aspects : les armes, le tui-shou, le san-shou, les applications, le qigong. Elle enseigne depuis plus que 40 ans. Elle vit en Suisse et a sa propre école. Elle donne des stages partout en Europe et participe régulièrement comme professeure dans différents festivals internationaux de Tai-Chi Chuan.

Samedi 9 novembre 2024 :

Stage d'éventail

Seul, le plaisir de pratiquer l'éventail de Tai-Chi est unique par sa beauté et sa force. Avec partenaire, les mouvements deviennent plus clairs par la connaissance de leur sens martial. Chaque geste codifié devient lisible et son application évidente. La forme de l'Éventail du Dragon aiguise notre concentration, améliore notre capacité d'adaptation et nous enseigne la précision. **C'est aussi le plaisir de jouer avec l'éventail et avec un partenaire.**

La matinée : jeux avec à l'éventail seul et à deux.

Elle sera accessible aux débutants qui auront participé à une préparation au maniement général de l'éventail. Pour cela il est possible de participer à 2 heures de découverte de l'éventail le samedi 26 octobre 2024 à Haute Goulaine de 10H à 12H salle Félicia Ballenger.

L'après midi : nous continuerons l'apprentissage de l'éventail du dragon avec partenaire.



Dimanche 10 novembre 2024 :

Stage de Tai-Chi Chuan sur les fascias & introduction au tui-shou

« Le Tai-Chi Chuan est un art martial interne qui tire sa beauté et sa puissance d'un rapport à l'énergie et au corps très subtil. Je travaille depuis des années sur les mouvements des fascias au service des deux piliers du Tai-Chi Chuan, le Qi et le Jing. Nous allons explorer notre corps d'une façon inhabituelle en oubliant le squelette et en donnant toute la puissance aux parties molles. L'imaginaire est beaucoup sollicité pour atteindre des lieux inatteignables jusque-là par notre conscience. Nous allons suivre ce chemin jusqu'aux applications surprenantes dans le tui-shou – sans effort mais avec un maximum d'efficacité. Le stage est accessible à tous les pratiquants de Tai-Chi Chuan, quelle que soit leur forme. »



Eté 2022



Eté 2022