



Stage de TUI SHOU

« mains collantes ou poussée de mains »

Cycle de 3 stages

Animé par Phu SUON Kea, professeur DE 5^{ème} DUAN

Dimanche 12 Février 2012

Samedi 10 Mars

Dimanche 22 Avril

TUI SHOU « mains collantes ou poussée de mains » :

Il s'agit d'une technique de travail à deux où les deux partenaires se font face et sont en contact permanent par leurs mains et avant-bras. Le principe «coller-adhérer-connecter-écouter-suivre...» est primordial.

Le travail sur l'équilibre, la souplesse de la taille, l'écoute de l'intention de l'autre permettent de développer la sensation de vide et de plein, le YIN et le YANG, principes fondamentaux du Tai Chi Chuan.

Dans la pratique, il faut distinguer deux types de forces :

Li, la force musculaire, caractérisée par les mouvements brusques réalisés par le bras et l'épaule.

Jing, flux d'énergie provenant du bassin et des membres inférieurs: douceur, agilité, fluidité, vivacité, rondeur...

C'est cette force que le pratiquant doit rechercher.

Les différentes étapes pédagogiques permettent ainsi de conduire progressivement l'étudiant à la pratique du Tui Shou, et se déroulent en 3 étapes :

1/- principes de lâcher-prise, cercles à 1 et 2 mains..... Dimanche 12 février 2012

2/- les quatre portes (peng - lü – ji - an) et applications martiales..... Samedi 10 mars 2012

3/- tui shou à pas fixe et à pas mobile et tui shou libre.....Dimanche 22 avril 2012

Conditions : il faut débiter par le 1er stage pour pouvoir accéder aux stages suivants.

Lieu : Okinawa- Shaolin, 110 quai Pierre Scize 69005 Lyon. Tél : 04 72 00 20 27

Horaires : 09h30 à 12h30 dimanche

17h00 à 20h00 samedi

-1- Tarif adhérents ou **membre YCF*** :75€ le cycle des 3 stages.

-2- Tarif non-adhérents :135€ le cycle des 3 stages.

-3- Tarif découverte des non-adhérents :50€ pour le 1er stage.

-4- Tarif découverte pour les adhérents ou **membre YCF*** :35€ pour le 1er stage.

YCF* : [Yang Cheng Fu](#)

Stages accessibles à tous les pratiquants du club et extérieurs : karaté-kobudo-kung fu-tai chi chuan-qi gong, autres disciplines.....

Rendez-vous : 15 minutes avant le stage.

Bulletin d'inscription

Nom.....prénomtéléphone.....

1- Adhérent ou membre YCF : Je règle la somme de 75€ pour le cycle des 3 stages

2- Je règle la somme de 135€ pour le cycle des 3 stages (non adhérent)

3- Je règle la somme de 50€ pour le 1^{er} stage (non adhérent)

4- Adhérent ou membre YCF : Je règle la somme de 35€ pour le 1^{er} stage °

**Entourer le numéro de votre choix*

Lu et approuvé, le

Signature :