



CYCLE D'ENSEIGNEMENTS EN VISIOCONFÉRENCE AVEC MAÎTRE YUAN LIMIN



武当秘传太极拳36式 Wǔdāng mìchuán tàijí quán 36 shì

Wudang Taiji Quan des 36 mouvements transmis secrètement

Cristallisation des arts martiaux internes, manifestation concrète de la philosophie taoïste, un des trésors de la culture du Wudang, le Taiji Quan des 36 pas représente une des pratiques au cœur de l'enseignement du Maître. Il réunit la quintessence des arts martiaux et du Qi Gong. Dans le calme et la lenteur, bouger à la manière d'un nuage, s'écouler comme l'eau, dans un mouvement ininterrompu comme un fil de soie qui se déroule, unissant le pouvoir de la faiblesse à celui de la force.

Faciles d'accès pour les débutants, les mouvements, d'apparence simple, révèlent leur subtilité à celui qui avance dans sa pratique. Travaillant le qi (*lian qi* 炼气), ils permettent à chacun de développer son potentiel, d'enrichir son esprit et de fortifier son corps.

Étude du Daode jing

Pour entrer peu à peu dans la compréhension du lien profond qui existe entre la pensée taoïste et la pratique des arts internes de Wudang certaines dates comprennent l'étude de chapitres du Daode jing qui éclairent la pratique du taijiquan.



CALENDRIER DES ENSEIGNEMENTS

- 27 septembre 20 de 7h à 10h Mouvements 1 à 9
- 11 octobre 20 de 9h à 12h. Mouvements 10 à 14 + Dao de jing
11 le tigre noir rôde dans la montagne Hēi hǔ xún shān 黑虎巡山
- 15 novembre 20 de 7h à 10h Mouvements 15 à 19
19 tourner la tête et contempler la lune Huítóu wàngyuè 回头望月
- 13 décembre 20 de 9h à 12h Mouvements 20 à 24 + Daode jing
23 : l'immortel traverse le pont Xiānrénguò qiáo 仙人过桥
- 3 janvier 21 de 7h à 10h Mouvements 25 à 28
28 Lingguan brandit son arme Líng guān dān biān 灵官单鞭
- 7 février 21 de 9h à 12h Mouvements 29 à 36

MODALITES D'INSCRIPTION

Tarifs pour 1 séance : 40€

Forfait 6 séances : 210€

Les enseignements sont ouverts à tous et ont lieu en visioconférence avec Zoom.

Vous pouvez choisir de suivre le cycle complet ou seulement certaines séances en fonction de vos disponibilités.

- Cycle complet : [S'INSCRIRE](#)
- 27 septembre 2020 : [S'INSCRIRE](#)
- 11 octobre 2020 : [S'INSCRIRE](#)
- 15 novembre 2020 : [S'INSCRIRE](#)
- 13 décembre 2020 : [S'INSCRIRE](#)
- 3 janvier 2021 : [S'INSCRIRE](#)
- 7 février 2021 : [S'INSCRIRE](#)