



<https://chenxiaowang.com/>

SEMINAIRE INTERNATIONAL de Taijiquan Chen avec CHEN XIAO WANG

19^{ème} génération de la famille Chen, Grand Maître 9^{ème} Duan

Lieu : Séné 56860 -Bretagne – France

Date : 13-14-15 septembre 2024

CHEN XIAO WANG est accueilli par **Association ROUGE CEDRE WCTA France**



<https://chentaiji-rougecedre.fr/>

Ce stage offre une opportunité inégalée de connaître le Taichi.

Le Taichi est un art martial chinois. Il est une grande ressource pour améliorer la maîtrise de ses gestes, le contrôle de ses émotions. Il nous vient de la famille Chen, une longue lignée d'escorteurs, combattants et maîtres, installée à Chen Jia Gou dans le Henan, et a été codifié il y a 350 ans par Chen Wang Ting à partir de l'art du combat de sa famille, de la philosophie du Yin Yang et des principes de la MTC. Du style Chen ont été créés les autres styles Yang, Sun, Wu. Cet art est aujourd'hui ouvert à tous public, recommandé à toute personne soucieuse de sa santé mais aussi à un public de sportifs, de professionnels des métiers exigeants physiquement et mentalement.

CHEN XIAO WANG, grand maître 9^{ème} Duan, 19^{ème} génération de la famille Chen vient pour la 1^{ère} fois en France pour nous livrer les bases d'un art martial chinois dont la profondeur nous est accessible si nous en étudions les principes. Son enseignement peut être poursuivi en Bretagne par la suite - voir lieux des cours <https://chentaiji-rougecedre.fr/les-cours-en-bretagne-morbihan-56/>.

PROGRAMME :

Vendredi 13 septembre : Méditation debout ZHANZHUANG et respiration avec le Dantian

Lieu : DAC académy : 18 rue d'Alsace – Le Pouffanc à SENE 56860, Morbihan, BRETAGNE FRANCE

Horaires : 10h à 13h et 14h30 à 17h30

Le matin :

La pratique du Zhan Zhuang renforce le corps, l'esprit se calme, l'énergie circule. Le Dantian, centre de l'énergie et de la force s'établit. La méditation debout très ancienne pour renforcer le corps peut convenir à tous les pratiquants d'arts martiaux pour cultiver leur ancrage.

CHEN XIAO WANG applique ses corrections de posture à tous les participants. Elles ont fondatrices d'une bonne pratique.

L'après-midi Pour la première fois Chen Xiao Wang, a décidé de nous expliquer la respiration profonde qui guide la pratique. Une expérience....

Samedi 14 septembre : CHAN SI GONG : L'enroulement du fil de soie

Lieu : SALLE DES FÊTES, place de la Fraternité, bourg de SENE 56860, Morbihan, BRETAGNE FRANCE

Horaires : 12h45 à 15h45 et 16h à 19h attention modification horaire

L'étude des mouvements basiques du Chan Si Gong est une étape absolument nécessaire. Nous comprendrons comment le mécanisme du corps se manifeste, pour la circulation de l'énergie, et la stabilité dans l'opposition. Puis nous pourrons transférer nos aptitudes dans les enchainements et ainsi apprendre le taichi aujourd'hui , avec le temps dont nous disposons, sans errements.

Dimanche 15 septembre : Les 6 sons

Lieu : SALLE DES FÊTES, place de la Fraternité, Bourg de SENE 56860, Morbihan, BRETAGNE FRANCE

Horaires : 10h à 13h et 14h30 à 17h30

Une pratique ancestrale, des sons que l'on émet avec des gestes coordonnés afin de renforcer l'énergie de chaque organe.

TARIFS : 90 euros par journée soit 270 euros pour le stage complet.

Inscriptions :

contacter Christine Ripart e-mail : rouge.cedretaijiquan@gmail.com

site web : chentaiji-rougecedre.fr

<https://chentaiji-rougecedre.fr/contactez-nous/>

INSCRIPTION

- Afin de permettre un bon déroulement du séminaire le respect des horaires est impératif. **L'horaire indiqué est celui du début du cours.**
- Merci de bien vouloir vous présenter auprès du secrétariat de l'association à votre arrivée au stage 30 mn à l'avance.

	Tarif
1	€45
2	€90
3	€135
4	€180
5	€225
6	€270

Règlement et fiche d'inscription intégralement remplies sont à envoyer par courrier à :

**Association ROUGE CEDRE WCTA France
Maison des Associations
31 rue Guillaume Le Bartz
56000 VANNES
FRANCE**

Ou par voie électronique à : rougecedretaijiqan@gmail.com

Virement bancaire : informations sur demande

Les participants hors France pourront régler en espèce à leur arrivée.

Un reçu vous sera délivré.

Pour vos questions (en français ou en anglais)

tel (France) : +33 6 14 58 40 99

FICHE D'INSCRIPTION

STAGE avec CHEN XIAO WANG

Fiche d'inscription

Nom et Prénom :

Club :

Adresse :

E-mail :

Téléphone :

Etes-vous enseignant ?

Vendredi 13 septembre 2024 10h à 13h /14h30 à 17h30

A – Méditation debout et corrections

€

B –La respiration avec le Dantian

€

Je souhaite participer au repas du midi dans un restaurant

oui-non

Samedi 14 septembre 2024 12h45 à 15h45 / 16h à 19h attention modification horaire

C – Chan Si Gong

€

D – Chan Si Gong

€

Je souhaite participer au repas du midi dans un restaurant

oui-non

Dimanche 15 septembre 10h à 13h /14h30 à 17h30

E –les 6 sons taoistes

€

F –Les 6 sons taoistes

€

Je souhaite participer au repas du midi dans un restaurant

oui-non

Total général ateliers €

Règlement par chèque n° :

Ou virement bancaire