

Fête de l'école de taijiquan

5 – 6 – 7 juillet 2024

rencontrer, partager, pratiquer

Nous apprenons *taijiquan* grâce au partage. Chaque rencontre, échange, observation, question, porte la chance d'un enrichissement mutuel.

Ainsi nous continuerons à cheminer. Et nous pourrons nous appuyer sur trois questionnements pour approfondir ensemble nos pratiques : qu'est-ce que *taiji*? Comment le ressentir? Comment pratiquer?

Notre point de départ sera le relâchement (*fangsong*), condition nécessaire pour entrer dans *taijiquan* et laisser notre être s'auto-harmoniser. En veillant à maintenir la détente à chaque instant, notre pratique devient transformatrice: avec patience et persévérance, le « Soiréel » nous apparaît.



Programme

« Tous les voyages ont des destinations secrètes dont le voyageur n'a pas conscience », Martin Buber.

Vendredi 5 juillet

Notre weekend commence avec une soirée de *taijiquan* ludique grâce à la pratique avec partenaire. Car le jeu stimule notre créativité et le développement de notre pratique.

18h00 – 20h30

Taijiquan avec partenaire : tuishou et jeux.

Une première expérience du taijiquan est nécessaire.

Samedi 6 juillet

Cette journée est consacrée à nourrir notre harmonie intérieure grâce au relâchement (*fangsong*) et à l'imprégnation. En soirée, un temps de rassemblement et de partages.

8h00 – 9h00

Réveil par la pratique en plein air.

10h00 – 12h30

Cours : approfondir le relâchement, *fangsonggong* et *chansigong*.

14h30 – 17h00

Cours : imiter pour s'imprégner, première partie de *laojia yilu*.

20h00 – 21h30

Conversation : « pourquoi pratiquer *taijiquan* ? ».

Dimanche 7 juillet

Pendant cette journée nous nous intéresserons au sens de nos mouvements : à l'aide d'applications martiales pratiquées avec relâchement nous clarifierons notre *intention* dans les mouvements de la forme courte.

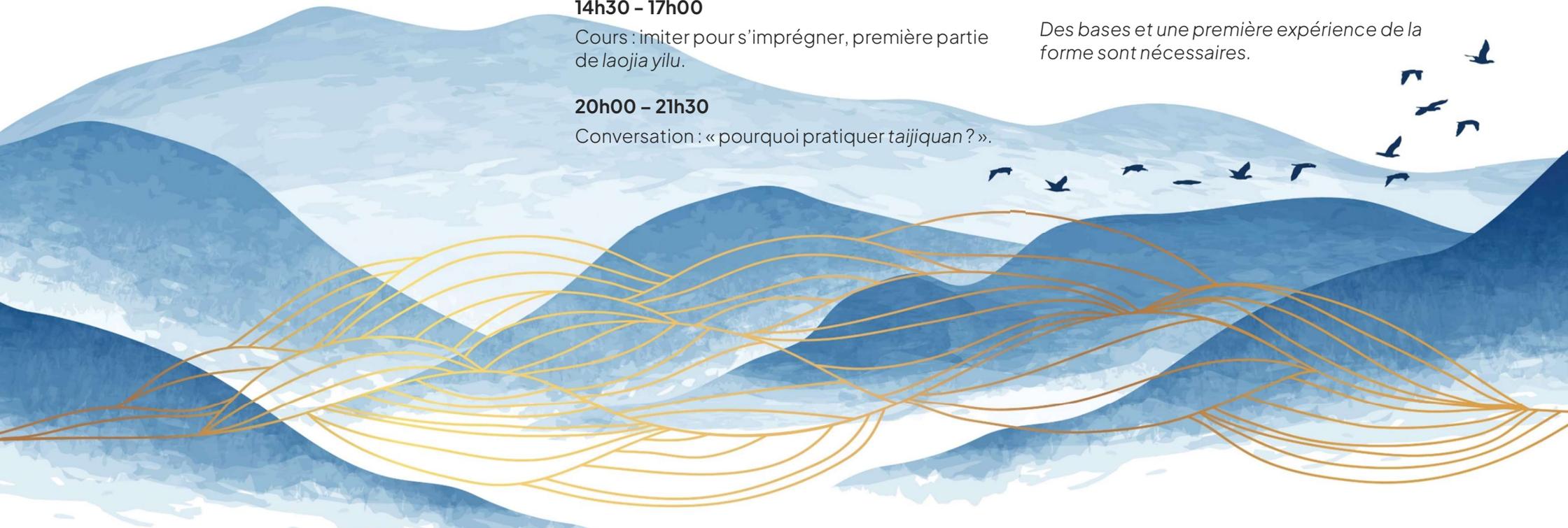
8h00 – 9h00

Réveil par la pratique en plein air.

10h00 – 12h30 & 14h30 – 17h00

Cours : l'*intention* dans nos mouvements, la forme 19 et ses applications.

Des bases et une première expérience de la forme sont nécessaires.



Infos pratiques

Lieux

Résodanse Station, rue de prébarreau 17, 2000 Neuchâtel.
La pratique matinale en plein air a lieu sur l'esplanade de la Collégiale.

Tarifs

50 chf par demi-journée.
200 chf pour l'ensemble du week-end (cinq demi-journées).
Les pratiques en plein air ainsi que la soirée de conversation sont gratuites.

Inscriptions

Inscription à contact@romainsivade.ch ou au 079 704 42 35.
Il est possible de s'inscrire isolément à chaque horaire proposé.