

ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN & DISCIPLINES INTERNES

Seminaire hiver 2014

du 07 au 9 Mars 2014

Qi Gong du Tai Chi Chuan

Enchaînement San-Shou

(en 88 séquences : forme YIN)



ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES
Tél. 09 54 07 82 24 - 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr

ENSEIGNANT principal : François HAINRY

- Psychologue clinicien [*Université Rennes II*],
- formé en acupuncture et énergétique chinoise [*Paris - Brisban (Australie)*],
- diplômé en massages chinois, [*Paris - Brisban (Australie)*]
- Diplômé de la "Fédération Française de Tai Chi Chuan" (1981),
- 4^{ème} Dan en 1994 de la "World Taiji Boxing Association" (WTBA),
- Diplômé de l'Université d'Éducation Physique de Beijing (2005) :
 - QIGONG (école : "Dao Yin Yang Sheng Gong")
 - TAI CHI CHUAN (style : *Chen - Wu*)
 - BAGUA ZHANG (style : *orthodoxe*)
- Diplômé en 2004 par le Grand Maître : ZHANG Guang De, créateur de l'école : "Dao Yin Yang Sheng Gong" (DYYSG).

* * *

- Responsable National de Tai Chi Chuan pour la France (1989/1993),
- Directeur Technique pour la République Tchèque (1992/2002),
- Représentant pour la France de Maître Erle MONTAIGUE et responsable en France de la "World Taiji Boxing Association" (*jusqu'en 2002*).

* * *

- Introduceur en France des Tai Chi Chuan de :
 - la famille YANG [*YANG luchan - YANG Cheng Fu*],
 - l'école de SUN Lutang,
 - l'école du WUDANG [*Seul disciple en France sous le nom de YOU Li Fa du Grand Maître Taoïste YOU Xuande*].

(Personnes accréditées par l'École du Wudang Xuanwu Pai : voir liste sur le site de l'association.)

- Introduceur en France du Qigong (organisateur du premier stage de Qigong en 1986).
- Introduceur du Bagua Zhang pour le grand Ouest.

* * *

- Professeur et Responsable technique de l'Association Bretonne de Tai Chi Chuan et Disciplines Internes depuis 1979.

Tél. 09 54 07 82 24 - 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr

ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN & DISCIPLINES INTERNES

1. Qi Gong



- 1. Théorie fondamentale de l'énergétique traditionnelle chinoise,
- 2. Étude et approfondissement des différents courants de Qigong,
- 3. Enseignement technique :

2. Enchaînement San-Shou

(en 88 sequences : forme YIN)

- 1. Théorie sur le système propre à cette forme en 88, premier des 2 enchaînements,
- 2. Enseignement des techniques :
 - 1. Principes directeurs des enchaînements,
 - 2. Étude des mouvements traditionnels spécifiques et la gestuelle moderne,
 - 3. Travail sur la 1^{ère}, et la 2^{ème} séries et comparaison des apports.

L'enseignement traditionnel du Tai Chi Chuan est exigeant et nous amène à explorer toute l'étendue des richesses contenues dans cette pratique. Tout commence ici par une forme épurée en 88 séquences de dynamique Yin que m'a conseiller d'enseigner dans un premier temps **maître E. Montaigue**. Vient ensuite la forme Yang plus connu par le public.

La formation de base se concentre sur les chevilles, les jambes, les hanches, la flexibilité du tronc. Le **Yin** et le **Yang** : *vide/plein, haut/bas, lenteur/rapidité (Fajing), souplesse, flexibilité, fluidité* avec la *grâce* qui en découle vont de pair avec *dureté, rudesse et sécheresse*. Les **mouvements spiralés**, éléments indissociables de tout pratique traditionnelle sont profonds et peu visibles.

François HAINRY a introduit cet enseignement en France en 1990 sous son axe plus connu Yang. Une démonstration dans le cadre des rencontre Jasnière avait été proposé pour corriger certaines déviations.

Les stages sont ouverts à tous quelque soit le niveau de pratique.

Inscription

Nom :

Prénom :

Age : Date de Naissance : Sexe : M F

Profession (facultatif) :

Adresse :

.....

Code Postal : Ville :

Tél. Domicile :Tél. Mobile :

Adresse E-mail :

Autre discipline pratiquée :

Informations facultatives :

Coût d'un stage : 135 €. **Réduction** (- 50%) : 2^{ème} personne d'une même famille.
Réduction (- 25%) : étudiant et D.E.

Lieu du stage : à Dol-de-Bretagne (Salle des Arts Martiaux)

Horaires : • 1^{er} jour : 10 h - 12h30 & 14h30 - 18h

• 2^{ème} jour : 9h - 12h30 & 14h30 - 18h

• 3^{ème} jour : 9h - 13h

Je vous confirme mon inscription au stage du : _____, je joins un chèque d'arrhes de 50 € à l'ordre de **ABTCC**. « **Association Bretonne de Tai Chi Chuan** » pour mon inscription. Le complément de la somme sera réglé au début du stage.

En cas de désistement : 6 jours ouvrés avant le début du stage, le remboursement intégral des arrhes sera fait, après cette date la totalité des arrhes reste acquise et l'encaissement sera fait suivant ce contrat avec le stagiaire.

Après validation de l'inscription, le stagiaire recevra une confirmation d'inscription comprenant les éléments utiles pour son organisation.

Je certifie sur l'honneur avoir lu et accepté les différentes clauses du contrat ci-dessus ainsi que les dates et le programme concernant la formation.

Date :

Signature (Lu et Approuvé)

ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr