

# Stage « de la méditation à l'art du combat global »

GOURDON les 02, 03 et 04 septembre 2011

**Lieux:** Centre TAO Av Henri Mazet 46300 GOURDON

**Hébergements:** Nous contacter

## **Programme:**

Le 02/09/11

- de 8h30 à 10h: méditation assise (petite circulation céleste, 8 paumes assises du Bagua, 8 merveilles assises)

- de 10h15 à 12h: style ancien de Yang Lu Chan forme TAO

Voir extrait You Tube (première partie du Taiji quan style Yang ancien)

- de 14h à 16h: Approche de la self-défense sur les bases du Taiji-Systema

## **Extrait définition Wikipédia:**

Le systema se définit comme un art où l'économie des mouvements et la décontraction sont des éléments primordiaux au combat. Il peut comporter plusieurs similitudes relatives aux techniques de l'aïkido, du taiji quan et des arts martiaux dits "internes" en général.

- de 16h30 à 18h30: Boxe traditionnelle globale Sanda

Sanda est une synthèse des techniques martiales les plus efficaces du wushu. Cet art de combat Chinois peut s'orienter vers la self-défense ou la compétition sportive. La pratique du Sanda développe des qualités physiques comme la coordination, la rapidité, le renforcement des muscles et tendons et accroît la force vitale. Il permet aussi le développement du courage, de la stratégie et permet au pratiquant complet de tester son niveau... respiration, relâchement, spontanéité, précision...

Le Sanda est un style très complet, il comprend les poings, les pieds, les techniques de coudes et de genoux, les saisies, les projections en écartant toutes les techniques dangereuses qui vont à l'encontre de l'intégrité physique de la personne.

Voir extrait <http://www.thierryalibert.com/cours/stage/souvenir.html>

Samedi 03 et dimanche 04 suite du programme avec une fin de stage dimanche à 16h.

Coût du stage: 100€

Important: Le nombre de stagiaires maximum réalisant l'intégralité du stage est fixé à 15 le nombre minimum à 8 personnes. Nous nous réservons donc le droit d'annuler celui-ci à compter du 21 août 2011 si le nombre minimum de personnes n'est pas atteint.

Vous pouvez vous pré-inscrire en ligne sur le site TAO et confirmer votre inscription en envoyant un chèque de 50 € à l'ordre de TAO Av Henri Mazet 46300 GOURDON.

Celui-ci ne sera pas débité et vous sera restitué en cas d'annulation du stage.

Responsabilité: Toutes personnes désirant participer à ce stage devra présenter une condition physique normale et posséder un certificat médical d'aptitude à la pratique des arts martiaux et sports de combat.