



Thierry Alibert Originel  
Old Yang Style

太極拳

## CONVOCATION ET PROGRAMME DE LA 4<sup>ÈME</sup> ÉCOLE DES CADRES DE L'ÉCOLE T.A.O C.R.E.P.S DE BOURGES DES 18 ET 19 FÉVRIER 2012

Nous serons heureux de vous compter parmi nous les:

### Vendredi 17 février 2012

De 17h00 à 22h00 (si vous arrivez plus tard, téléphonez au 06 08 58 45 57, merci.)

- Accueil et confirmation de votre inscription.
- Remise des chambres.

### Samedi 18 février 2012

7h30: Petit déjeuner

8h30-10h00: Pratique de la forme 108 selon le système des 5 éléments et les principes internes associés .

10h00-10h15: Pause

10h15-11h45: Analyse de l'aspect Yin des séquences pour une application martiale douce utilisant la notion de vide.

11h45-12h30: Pratique de la forme 108 selon le système des 5 éléments et les principes internes associés .

14h-16h00: Analyse de l'aspect Yin des séquences pour une application martiale douce utilisant la notion de vide .

16h00-16h15: Pause

16h15-17h45: Pratique de la forme 108 selon le système des 5 éléments et les principes internes associés

17h45 -18h00: Pause

18h00 -19h00 :

Tui Shou simple à deux et quatre mains à pas fixe et mobile (1er degré).

Tui Shou en peng, lu, chi, an ou les 4 portes à pas fixe et mobile (2ème degré).

Da Lu et les 8 portes (3ème degré).

19h15-20h30: Repas.

20h30 à 22h00:

Examen aux UV des degrés TAO pour les personnes concernées.

### Dimanche 19 novembre 2010

7h30 à 8h30: Petit déjeuner

8h30-10h00: Pratique de la forme 108 selon le système des 5 éléments et les principes internes associés.

10h00-10h15: Pause

10h15-12h15: Approche des formes "Feu" pao chui.

Au choix

Etude détaillée du Pao-chui 1 de l'école Yang.

Mise en place des principes pour nourrir le "Jing" ou "la force intérieure" selon trois modes:

- L'utilisation de corps comme un fouet
- L'utilisation de la force secouante
- L'utilisation de l'ouverture fermeture

**Important:** Différents niveaux de pratique seront proposés selon l'aspiration de chacun (Santé, martial, Dur, doux)

ou

Petite forme rapide de Yang Shao Hou et petit san shou de Yang Shao Hou

**12h15-13h15:** Repas

**13h30-16h00:** Approche des formes "Feu" pao-chui.(suite)

Etude détaillée du Pao-chui 1 de l'école Yang.

Mise en place des principes pour nourrir le "Jing" ou "la force intérieure" selon trois modes:

- L'utilisation de corps comme un fouet
- L'utilisation de la force secouante
- L'utilisation de l'ouverture fermeture

**Important:** Différents niveaux de pratique seront proposés selon l'aspiration de chacun (Santé, martial -Dur, doux)

Petite forme rapide et petit sanshou selon le niveau de chacun.

ou

Petite forme rapide de Yang Shao Hou et petit sanshou de Yang Shao Hou

**16h00 à 16h30 :** Fin de stage et résultat des examens aux UV.