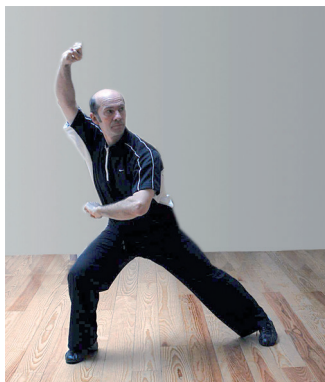


Cycles de séminaires

## TAIJI QUAN - NEIJIA QUAN (BAGUA ZHANG, XINGYI QUAN)



### CADRE DES CYCLES D'ÉTUDE

**Pour qui ?** Ces cycles de séminaires s'adressent à des pratiquants ayant intégré les apprentissages de base du Tai Ji Quan ; ce qui correspond dans les systèmes modernes au 1<sup>er</sup> duan.

**Dans dans quel but ?** L'objectif de ces cycles de séminaires est d'approfondir et d'élargir l'étude du TAIJI QUAN et de l'esprit des NEI JIA QUAN (arts martiaux internes) afin d'embrasser leur corpus très riche et sou-

vent méconnu.

De même, pour ceux qui le souhaitent, ils vous permettront de préparer vos passages de Duans ainsi que vos parties techniques et théoriques des examens fédéraux d'enseignement.

**Comment ?** Dans un souci de souplesse et pour faciliter l'organisation de votre temps et de votre budget, le cycle de base (1<sup>er</sup> niveau) se déroule sous la forme d'unités capitalisables.

Pour valider ce premier cycle, vous devrez accomplir 7 stages (week-end) et 2 séminaires d'été (6 jours chacun) sur une période de 2 ans minimum à 3 ans maximum.

Voyez sur le dossier d'inscription, le détail des thèmes que vous devez valider sur l'ensemble de ces séminaires pour compléter votre certification.

**Certification :** A l'issue de ce cycle, vous recevrez une certification, vous permettant de justifier de votre formation et ainsi pouvoir vous présenter aux examens fédéraux.

## PROGRAMME DES SÉMINAIRES

---

### Technique

Le corpus des NEI JIA QUAN (arts martiaux internes chinois) repose sur quelques principes essentiels qui se trouvent résumés dans la Boxe des Trois Forces.

#### Étude de la Boxe des Trois Forces (San Li Quan)

- Force Intégrale (essence du Xing Yi Quan)
- Force Spirale (essence du Ba Gua Zhang)
- Force Fluide (essence du Tai Ji Quan)

Le but de ce cycle est de transmettre aux pratiquants un support d'étude qui leur permette d'être polyvalents dans l'ensemble des Wushu internes ainsi que dans le Nei Gong de ces arts martiaux chinois

### Théorie

#### Présentation du WUSHU (arts martiaux chinois) :

- Histoire synthétique du wushu
- Unicité du wushu et spécificités externes et internes
- Les grands courants traditionnels et modernes
- L'esprit chevaleresque dans le wushu : les Wu De (vertus martiales).
- Les notions d'école et l'universalisme de l'esprit du wushu.

#### Les lois et principes régissant la pratique :

- Les étapes de l'étude
- Biomécanique et Énergétique liées aux arts martiaux
- Tactique et stratégie dans le wushu interne

Les programmes techniques fédéraux



## Jean-Michel CHOMET

Professeur d'Arts martiaux internes chinois (Xing Yi, Ba Gua, Tai Ji ) et de Qi Gong, Diplômé (agrée par l'État), il enseigne depuis 1980 l'ensemble de ces disciplines.

Il a étudié avec différents experts dont CHU King Hung, pour le Yang Jia Tai Ji Quan, dont il fut l'un des représentants jusqu'en 1994 mais aussi avec SU Dong Chen, fondateur de l'école "Essence of Change" pour le Xing Yi Quan, le Ba Gua Zhang et le Liu Ti Tai Ji Quan.



A occupé diverses fonctions de direction technique et de conseil technique dans plusieurs fédérations de Qi Gong et d'Arts Martiaux Chinois depuis le milieu des années 80.

DATES	LIEUX
03-04 nov. 2018	Dojo St Ambroise, 6 rue de la folie Méricourt 75011 Paris
02-03 mars 2019	
29-30 juin 2019	
du 5 au 10 août 2019	Domaine du Taillé 07200 Vesseaux

COÛT	
Week-end	200 €
Été (6 jours)	365 €