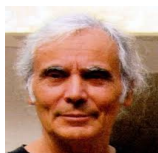


# Stages de Taiji Chuan Style Chen

Ecole de perfectionnement  
de l'IRAP à Bayonne (64000)  
saison 2017 / 2018



Enseignant Alain Caudine

## Etude de la forme Laojia de Chenjiagou intégrant les éléments de base pour le développement de l'énergie interne, en lien avec la martialité :

- Comment développer le relâchement selon les dix principes majeurs (dans la lenteur, mais aussi de façon réactive et progressive), par le travail en solo et avec partenaire.
- poser les bases du renforcement de la structure pour que s'installe progressivement le mouvement juste, en solo et avec un partenaire.
- Le Tuishou et ses applications.

## Affiner le travail sur les trois accords internes :

- le coeur Xin et l'intention Yi
- le Yi et le Qi
- Le Qi et la force Li

## Initiation et renforcement à l'étude des formes plus spiralées et explosives selon les niveaux

Paochui - Xinjia - Tuishou - Sanshou

## Méditation Taoïste

## Dates et horaires des stages :

février 2018	samedi 17 et dimanche 18	<u>samedi</u> : de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h <u>dimanche</u> : de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h
mars 2018	samedi 17 et dimanche 18	<u>samedi</u> : de 14 h à 19 h <u>dimanche</u> : de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h
avril 2018	samedi 14 et dimanche 15	<u>samedi</u> : de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h <u>dimanche</u> : de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h
mai 2018	samedi 12 et dimanche 13	<u>samedi</u> : de 14 h à 19 h <u>dimanche</u> : de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h

## Lieu des stages :

Gymnase des Arènes  
14 - 16 avenue de la Légion Tchèque  
64100 Bayonne

## Frais pédagogiques :

- Chaque stage coûte 60 €
- Cotisation annuelle à l'IRAP France : 15 €
- Licence Fédérale (facultative, si celle-ci n'est pas déjà acquise dans votre association : 32 €)

## Renseignements et inscriptions :

Alain Caudine  
35 rue de Béla, 64130 Mauléon-Licharre  
Tél : 06 84 18 28 78 E-mail : [alain.caudine@wanadoo.fr](mailto:alain.caudine@wanadoo.fr)

AUTRES STAGES ET ENSEIGNEMENTS EN FRANCE :

[www.wangxian.com](http://www.wangxian.com)