

# Stage de Tai-Chi Chuan avec Cornelia Gruber

## Cornelia Gruber

s'entraîne depuis plus de 40 ans en Tai-Chi Chuan. Elle explore tous ses aspects, incluant plusieurs formes, les armes, le tui-shou, les san-shou, les applications martiales, le qigong.

Elle vit en Suisse où elle enseigne à plein temps dans sa propre école de Tai-Chi Chuan depuis plus de 30 ans. Elle donne des stages partout en Europe et participe régulièrement comme enseignante dans les différents festivals internationaux de Tai-Chi Chuan.

Cornelia est fondatrice et organisatrice du festival international "Tai-Chi Tcho" qui a lieu tous les deux ans en Suisse.

(prochaine rencontre les 1-3 novembre 2019).

Sa mère de Tai-Chi est Sifu Mark Bow Sim.

## Samedi 18 mai 2019

### Travail de Tai-Chi Chuan sur les fascias et introduction au tui-shou

Je me réjouis d'être votre guide sur un voyage magique  
qui nous amène dans un paysage

doux et à la fois ferme  
souple et à la fois structuré  
tangibile et à la fois imaginé  
joyeux et à la fois sérieux.

Nous passerons la journée à écouter, explorer et communiquer  
avec ce qui est le plus profond dans notre pratique de Tai-Chi Chuan.

## Dimanche 19 mai 2019

### L'Éventail du Tai-Chi Chuan

Le plaisir de pratiquer l'éventail de Tai-Chi est unique par sa beauté et sa force.  
Les mouvements deviennent plus clairs par la connaissance de leur sens martial.  
Chaque geste codifié devient lisible et son application devient évidente.

La journée d'éventail sera accessible pour tous les niveaux avec des exercices

de manipulation revisités, des applications simples et un petit aperçu de la forme à deux.

