L'association Résonance Vertou et l'association Taï Chi Chuan & Qi Gong de Haute Goulaine ont le plaisir d'organiser en commun un:

Stage de Taï-Chi Chuan avec Cornelia Gruber – 6 & 7 Mai 2023

Cornelia Gruber

Elle pratique le Tai-Chi Chuan depuis plus de 50 ans, dans ses différents aspects : les armes, le tui-shou, le san-shou, les applications, le qigong. Elle enseigne depuis plus que 40 ans. Elle vit en Suisse et a sa propre école. Elle donne des stages partout en Europe et participe régulièrement comme professeure dans différents festivals internationaux de Tai-Chi Chuan.

Samedi 6 mai 2023 :

Stage de Tai-Chi Chuan : travail interne - Haute Goulaine

« Le Tai-Chi Chuan est un art martial interne qui tire sa beauté et sa puissance d'un rapport à l'énergie et au corps très subtil. Je travaille depuis des années sur les mouvements des fascias au service des deux piliers du Tai-Chi Chuan, le Qi et le Jin. Nous allons explorer notre corps d'une façon inhabituelle en oubliant le squelette et en donnant toute la puissance aux parties molles. L'imaginaire est beaucoup sollicité pour atteindre des lieux inatteignables jusque-là par notre conscience. Nous allons suivre ce chemin jusqu'aux applications surprenantes dans le tui-shou – sans effort mais avec un maximum d'efficacité. Émerveillement garanti ! Le stage est accessible à tous les pratiquants de Tai-Chi Chuan, quelle que soit leur forme. »

Dimanche 7 mai 2023 :

Stage d'éventail seul et avec partenaire - Vertou

Seul : Le plaisir de pratiquer l'éventail de Tai-Chi est unique par sa beauté et sa force.

Avec partenaire : l'éventail est une arme discrète, dissimulée derrière une apparence esthétique et un caractère pratique ; ce qui lui confère un aspect faussement innocent.
Les mouvements deviennent plus clairs par la connaissance de leur sens martial.
Chaque geste codifié devient lisible et son application évidente dans le travail avec partenaire.

La forme de combat de l'Éventail du Dragon aiguise notre concentration, améliore notre capacité d'adaptation et nous enseigne la précision. C'est aussi une pratique énergisante et agréable à vivre, pouvant être vécue comme un jeu.
La journée d'éventail sera accessible à tous les niveaux avec une préparation dans le maniement général de l'éventail. Cela peut se fait en 3 courtes leçons (voir avec Marie-Madeleine).

Parc du Loiry été 2022

Parc du Loiry été 2022

Suisse 2018