



A.R.A.M.I.S

Association de Recherche
en Arts Martiaux Internes
en Sarthe

39, rue Paul Eluard 72000 Le Mans
Tél : 02 43 76 88 08, 06 19 82 28 10
<http://www.aramis72.fr> fabienneponcin@yahoo.fr

A.R.A.M.I.S

Association de Recherche en Arts Martiaux Internes en Sarthe

Rencontres Jasnières



23, 24, 25 Juillet 2010

Grâce à votre enthousiasme et à celui des animateurs, nous vous retrouverons une 23ème fois pour partager notre pratique des arts martiaux.

Quelques rappels à propos des Rencontres Jasnières :

But :

1. Permettre aux pratiquants de taiji quan en Europe, quels que soient leur style, leur école, leur âge ou leur sexe, de se rencontrer dans un esprit d'échange, excluant toute forme de compétition.

En plus des formes, du tui shou et des armes, les ateliers sont ouverts au bagua zhang, hsing I et autres pratiques internes.

2. Permettre aux enseignants de TJQ, professionnels ou amateurs, débutants ou chevronnés, connus ou inconnus, de faire connaître leur art.

3. Contribuer à la propagation de toutes les formes de TJQ en Europe, en créant une émulation à travers un évènement qui leur est consacré.

4. Créer une animation régionale.

Site :

Au bord du magnifique plan d'eau de Marçon, situé au milieu du fameux vignoble de Jasnières et des Coteaux du Loir, à 40 km environ au sud du Mans, au seuil des châteaux de la Loire.

Adresse du camping :

Camping Lac des Varennes 72340 Marçon. Téléphone : 33(0)2 43441372

Informations hôtels : Tel Association de la vallée du Loir : 33(0)243399500

*Vous pourrez déguster le vin Jasnières samedi 18h30 pour un coût modique .
Une soirée dansante vous est réservée samedi soir, salle du restaurant !
toute inscription suppose l'abandon de votre droit à l'image*

email : richardzwaart@live.nl

Taiji quan : pratique depuis 23 ans, enseigne depuis 12 ans.

Professeurs : Rob and Erich Völke, Ma Jiangbao

Style : Yang et Wu style

Enseigne en anglais et hollandais.

Avant le tuishou, démonstrations (15h-15h30)

Scott Chaplowe : surprise.

Judith Van Drooge : forme du sabre.

Michel Dussauchoy : relation entre nien gun et sanshou.

Laureen Smith : forme de taichi.

Richard Odell : forme du sabre.

Epi Van de Pol : forme courte de taichi.

Roberta Polizzi : forme de la canne (de N Menaged).

Francisco Rodriguez : forme de taichi Zhen Zong.

En parallèle au tuishou, de 17h00 à 18h00, pour ceux qui le souhaitent :
Luce Condamine vous propose d'apprendre un "Tai Chi Massage", pour se détendre après l'après-midi de tui shou où l'on donne et où l'on reçoit.

Stages organisés autour des RJ 2010

S. Chaplowe : 26, 27 juillet, bâton long. Contact : sgchaplowe@yahoo.com.

L. Condamine : du 26 au 30 juillet. Contact : lucecondamine@free.fr

J. Van Drooge : 22 juillet (21h30 - 23h) sur l'échauffement RJ. Contact : judithvandrooge@wanadoo.nl.

M. Dussauchoy : 21 et 22 juillet. Contact : m.dussauchoy@gmail.com.

D. Hengst : du 26 au 28 juillet. Contact : d.hengst1@chello.nl.

JL Perot : 10, 16 juillet, qigong-tuishou mobile. Contact : jllperot@gmail.com.

E. Van de Pol : du 21 au 22 juillet sur les cinq exercices de relaxation de Huang Sheng Shyan. Contact : epi@taijiquan.nl.

R. Polizzi : du 26 au 28 juillet, water forme. Contact : robpolizzi@aol.com

F. Rodriguez : du 20 au 22 juillet. Contact : Christiane Dubois. Tel. : 0034 91 485 36 53. e-mail : pacochuan@telefonica.net

L. Smith : les 21 et 22 juillet sur les principes de taichi, de la relaxation, du travail avec un partenaire et du centrage. Contact : smithwuji@osnanet.de .

Si vous avez envie de faire une démonstration, informez le comité d'organisation

Adresse : 12 calle Vara de Rey 280 Madrid.

email : pacochuan@telefonica.net.

Taiji quan : pratique depuis 23 ans, enseigne depuis 14 ans.

Professeurs : Liu Chen Yuan, Liu Xia Hao Qing, JL .Perot, M. Napoli.

Style : Yang traditionnel, Yang Mi Chuan et Zhen Zong.

Autres arts : Qi gong, ba gua zhang.

Enseigne : espagnol et anglais avec l'aide d'un interprète.

Van Sickle Kenneth (USA)

Adresse : 178 5th ave NewYork, USA.

email : kennethvansickle@gmail.com.

Taiji quan : pratique depuis 43 ans, enseigne depuis 35 ans.

Professeurs : Cheng Man Ching.

Style : Cheng Man Ching.

Enseigne en anglais et en français.

Smith Lauren (USA)

Adresse : Karlstr. 45, 48429 Rheine-Allemagne.

email : smithwuji@osnanet.de.

Taiji quan : pratique depuis 22 ans, enseigne depuis 18 ans.

Professeurs : Master Zhong, S. Dreyer, L. Kanzhao, K. Duhamel, Master Tao

Style : Yang, variés pour le bagua.

Autres arts : Feldenkrais, gymnastique Bothmer.

Enseigne en anglais, allemand, chinois et en français.

Thomas Chris (Angleterre)

Adresse : 131 Tunstall rd ; Knypersley, Stoke-on Trent ST8 7AA

email : taichi@nstcc.co.uk.

Taiji quan : pratique depuis 38 ans, enseigne depuis 22 ans.

Professeurs : D. Connor, R. Li, M. Tse, You Xuande.

Style : Chen Man-ching, south wudang daoist taijiquan.

Enseigne en anglais et un peu en français.

Van de Pol Epi (Hollande)

email : epi@taijiquan.nl.

Taiji quan : pratique depuis 1975, enseigne depuis 1979.

Professeurs : Kwee Swan Hoo, Benjamin Lo, William Chen, Wang Yen

Nien, Serge Dreyer, Chu King Hung, Patrick Kelly, Wee Kee Jin, P. Ralston.

Style : Yang

Enseigne en anglais, un peu en français.

Zwaart Richard (Hollande)

Adresse : Duindreef 8, 1784 WB Den Helder, Holland

Autres informations

Le site se trouve sur les bords du plan d'eau de Marçon, en plein air.

Les ateliers proposés dureront 1 heure 45 min chacun, le matin soit de 7h45 à 9h30 ou de 10h15 à 12h00. Les professeurs vous seront présentés le vendredi 23/07 à 7h30.

L'après-midi est traditionnellement consacré aux démonstrations de 15h à 15h30, et au tui shou, de 15h30 à 18h. La formule consiste à inviter un(e) partenaire à son gré à pratiquer le tui shou libre, dans un cadre non-compétitif et dans le plus grand respect d'autrui, ce qui est devenu la marque distinctive du succès des RJ, conjointement avec l'esprit de rencontre.

Les participants choisissant un atelier "arme" seront tenus d'apporter leur matériel. La pratique des armes susceptible de gêner les autres campeurs n'est autorisée qu'à l'intérieur des ateliers.

Si la demande pour certains ateliers s'avère trop importante, priorité sera donnée aux premiers inscrits.

Un emplacement de groupe est réservé au camping du Lac des Varennes à partir de la nuit du 22. **Réservez et payez directement votre camping à l'accueil.** Si vous souhaitez séjourner avant ou après les RJ, vous devez contacter directement le camping. Une liste d'hôtels et de pensions les plus proches est jointe pour ceux qui ne souhaitent pas camper.

Une restauration est prévue pour ceux qui le désirent dans la salle communale. Nous vous demandons **impérativement** de réserver **et** de payer vos repas car aucun repas ne pourra être réservé, ni payé sur place.

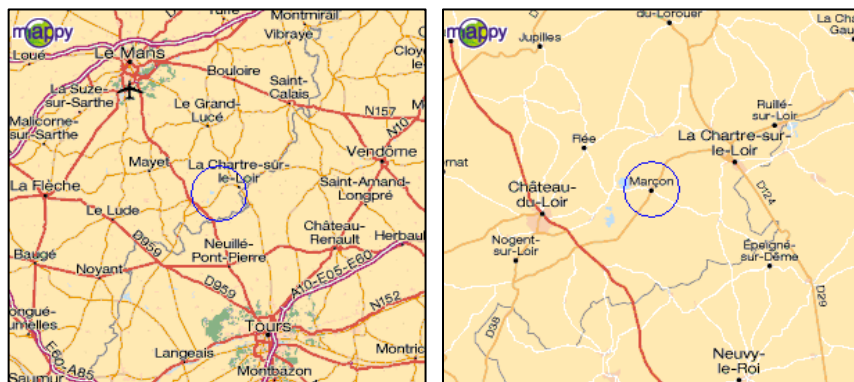
Deux permanences seront assurées pour les règlements sur place ou les éventuels problèmes : 9h30 à 10h15, 14h à 15h sur le camping.

Contact : Aramis, site web : www.aramis72.fr, 39 rue P. Eluard, 72000 Le Mans – France,
site web : www.aramis72.fr, email : fabienneponcin@yahoo.fr

Adresse du camping : Camping "Lac de Varennes", 72340 Marçon, Tel : 33 (0)2 43 44 13 72

ARAMIS vous souhaite beaucoup de rencontres et de plaisir.

Rencontres Jasnieres 2010 – Cartes



Accès en train : www.voyages-sncf.com

Pour un covoiturage, consultez ce site : www.123envoiture.com.

Rencontres Jasnieres 2010 – hôtels et gîtes

hôtels	adresse	tél, email
Marçon 72340	Hôtel du bœuf, 21 place de l'église	02 43 44 13 12
La Chartre sur le loir 72340	Hôtel de France, Pl. de la République	02 43 44 40 16
	Hôtel de l'escale, 66 av des déportés	02 43 44 40 03
Dissay sous Courcillon 72500	Hôtel auberge, place Morand	02 43 44 09 06
Château du loir 72500	Le grand Hôtel, 59 rue Aristide Briand	02 43 44 00 17, avel5@wanadoo.fr
	Hôtel de la Gare, 170 av Jean Jaurès	02 43 44 00 14, marie.janiere@wanadoo.fr
	Hôtel des Voyageurs, 168 av Jean Jaurès	02 43 44 00 31
Luceau 72500	Auberge le Fournil, 12 place de la Mairie	02 43 44 22 88
Ruillé sur loir 72340	Hôtel St. Pierre, 42 rue nationale	02 43 44 44 36
Beaumont pied de bœuf 72500	Hôtel du cheval blanc, 22 rue de la Tour	02 43 44 84 59, phcauchois@club-internet.fr

Informations : association de la vallée du Loir : 0243399500,
<http://www.vallee-du-loir.com/>.

Taiji quan : pratique depuis 19 ans.

Professeurs : Benjamin Lo, Patrick Kelly, Wee Kee Jin, Scott Rodell.

Style : Yang.

Autres arts : méditation Vipassana.

Enseigne en anglais, un peu en allemand et français.

Lowey Bob (Ecosse)

Adresse : Greenhills, East Kilbride, Ecosse.

email : bobseven@btinternet.com.

Taiji quan : pratique depuis 40 ans, enseigne depuis 30 ans.

Professeurs : Jo Bell, You Xande, Zhang Guande.

Style : YangTaijiquan, Wudang, Daoyin.

Autres arts : Qigong rock.

Enseigne en anglais, français, un peu mandarin, un peu en irlandais et rock.

Odell Richard (Angleterre)

Adresse : 14 knole Court, Knole rd, Bexhill/sea, East Sussex, TN40 1LN.

email : Rodellqn@aol.com.

Taiji quan : pratique depuis 18 ans, enseigne depuis 14 ans.

Professeurs : K Allen, D. Docherty, C Gruber.

Style : Wudang.

Autres arts : Qi gong, éventail du dragon, massage thérapeutique.

Enseigne en anglais et un peu en français.

Polizzi Roberta (Italie)

Adresse : Telemannstrasse 48, 20255 Hamburg, Allemagne.

email : robpolizzi@aol.com.

Taiji quan : pratique depuis 1990, enseigne depuis 2003.

Professeurs : Nathan Menaged ; Lauren Smith, Daniel Grolle.

Style : Chen Man Ching.

Autres arts : Liu He Ba Fa (Water Style Boxing).

Enseigne en anglais, en italien, en allemand et un peu espagnol.

Rousier Dominique (France)

Adresse : 19 avenue Pauline, 94000 Créteil.

email : dominiquerousier@hotmail.com.

Taiji quan : pratique depuis 15 ans.

Professeur : M. Dussauchoy.

Style : Yang/Cheng, Xiao Xia/ Lao Xia.

Autres arts : Wing Chua.

Enseigne en français.

Rodríguez Francisco (Espagne)

email : ser@thu.edu.tw.

Taiji quan : pratique depuis 1976, enseigne depuis 29 ans.

Professeurs : Li jin Chuan, Wang yen Nien, Lai Kan zhao.

Style : Yang jia michuan.

Autres arts : bagua and xing yi.

Enseigne en anglais et en français.

van Drooge Judith (Hollande)

Adresse : Molenweg 107 8012 WD Zwolle, Hollande.

email : judithvandrooge@wanadoo.nl.

Taiji quan : pratique depuis 1999, enseigne depuis 9 ans.

Professeurs : William C.C. Chen, Luis Molera.

Style : Yang.

Enseigne en anglais.

Gruber Cornelia (Suisse)

Adresse : Mont Cornu 13, 2300 La Chaux-de-Fonds.

Taiji quan : pratique depuis 1971, enseigne depuis 1982.

email : cornelia.gruber@bluewin.ch.

Professeurs : Bow Sim Mark, John Chung Li.

Style : Fu, Liang yi chuan, éventail, sabre, bâton court, applications, san shou, tui shou, qi gong.

Enseigne en français, anglais, allemand.

Heckert Andrews (USA)

Adresse : 236 Benezet St. Philadelphia PA 19118 USA.

email : andrewheckert@gmail.com.

Taiji quan : pratique depuis 36 ans, enseigne depuis 31 ans.

Professeurs : William Chen, Ping-siang Tao, Ben Lo.

Style : adaptation du style Yang par Cheng Man-ching.

Enseigne en anglais et en français.

Hengst Daan (Hollande)

Adresse : Rietschoot 103, 1511 WE Oostzaan, Hollande.

email : d.hengst1@chello.nl.

Taiji quan : pratique depuis 26 ans, enseigne depuis 13 ans.

Professeurs : Wee Kee Jin ; Rob et Erich Völke.

Style : Yang de Cheng Man Ching.

Enseigne en anglais et en allemand.

Van der Loos Anneke (Hollande)

Adresse : Zakedijkje 2, 1862 HB Bergen, Pays Bas.

email : avdloos@gmail.com.

chambres d'hôtes	adresse	tél, email
Marçon 72340	M. Sevault, la Parerie	02 43 46 72 84 sevault.aline@wanadoo.fr
	M. Artte, les Borderies	02 43 46 68 38
La Chartre sur le Loir 72340	M. Millet Lecourt, 8 rue de Syke le grand moulin	02 43 44 65 78 mdmillet-moulin@club-internet.fr
	M. Bonnin, 5 rue Carnot	02 43 46 89 06 murielle.bonnin@wanadoo.fr
	M. Gigou, 4 rue des caves	02 43 44 48 72 vins.gigou@wanadoo.fr
	M. Aubry, 3 rue de la Madeleine	02 43 44 92 99 mireille.aubry9999@orange.fr
	M. Bodard, la borde aux Moines	02 43 79 07 70
	M. Grandamy, 104 rue Oscar Monéris	06 60 23 92 42
Vouvray sur Loir 72500	M.Charles, les Sablons 11 rue de la vallée	02 43 79 23 84
Beaumont sur Dême 72340	M. Leclerc-LaRoche	02 43 79 01 39 leclerc.guy@worldonline.fr
	M. Bretonneau, le moulin du Prieuré	02 43 44 59 79 moulindeprieure@wanadoo.fr
Dissay sous courcillon 72500	M. Calla, le Prieuré	02 43 44 09 09 ccalla@club-internet.fr
	M. Letanneux, La Chataigneraie	02 43 79 36 71 michele.marie.celeste@wanadoo.fr
	M. Vérité, 9 rue de Cerizay	02 43 79 12 43
Château du Loir 72500	M. Legoff, 22 rue de l'hôtel de ville	02 43 44 03 38 dilegoff@free.fr
	Manoir du riablay, rue de Saint Jean	02 43 44 20 20 manoir@riablay.com
Luceau 72500	M. Bridault, 11 route de Château du loir	02 43 46 69 28 muriel.bridault@sfr.fr
	M. Combries, le moulin calme	02 43 46 39 75 moulincalme@wanadoo.fr
Chahaignes 72340	M. Butler, 10 rue de la gare	02 43 79 14 99 suebutts@hotmail.com
	M. Hubert, 8 rue saint Blaise	02 43 79 23 62 hubert-jacques@wanadoo.fr
	M. Gibson, la pointe	02 43 79 15 63
Thoiré-sur-dinan 72500	M. Cissé, le saut du loup	02 43 79 12 36
Poncé sur Loir 72340	M. Becquelin, Château la Volonière	02 43 79 68 16
gîtes d'étape, ruraux	adresse	tél, email
Marçon 72340	M. Estager, 10 rte de la vallée de la Dême	02 43 44 13 71
	M. Iles, rue galène	02 43 44 67 04
Vouvray sur loir 72500	M. Bruneval, 22 rue basse Coëmont	02 43 46 45 97 lesly.bruneval@wanadoo.fr
La Chartre sur le Loir 72340	M. Allaire, 21 rue hector Berlioz	02 43 44 54 25
	M. Reymond, 25 rue carnot	02 43 44 24 06
L' Homme 72340	M. Bodichon, 5 rue de Jasnieres	01 40 62 84 56
Dissay sous courcillon 72500	M. Bretonneau, le moulin du prieuré	02 43 44 59 79 moulindeprieure@wanadoo.fr
	M. Tondereau, La croix	02 47 29 23 59 philippe.tondereau@free.fr
Luceau 72500	M. Pineau, le moulin Guerpeigné	06 89 09 59 80
	M. Tertrain, moulin d'hillerie	02 43 79 49 85 moulin_hilleraie@hotmail.fr
	M. Loiseau, le closeau (rte de Lavernat)	02 43 79 25 37
	M. Durand, la Pelloiserie	02 43 44 68 76
Flée 72500	La petite Foucherie	02 43 44 42 72
Beaumont pied de bœuf 72500	M. Rocheron, le Patis	02 43 38 16 66
Ruillé sur loir 72340	M. Daguenet, la Touche	02 43 79 0029

Rencontres Jasnières 2010 - Ateliers.

Vendredi 23 Juillet 7.45 - 9.30

Dounia Ahmed

Préparation à l'éventail. Echauffement du corps. Début de la forme.

Du Feu Martin

La forme taoïste des huit schémas est un set d'exercices matinaux de qigong qui permettent de relâcher et d'ouvrir chaque partie du corps. Ouvrir les articulations par étirement des ligaments et des tendons apprend à activer le chi dans votre corps. Puis, avec cette propre connaissance du chi, l'esprit commencera à comprendre comment équilibrer la respiration dans les mouvements de chaque exercice. Avec le ying et le yang circulant naturellement dans un corps relâché et équilibré, chacun peut commencer à comprendre la vraie nature de la respiration interne du qigong Sha Guozhen.

Dussauchoy Michel, Rousier Dominique

Tai Ji Gun (bâton long de tai ji) / Tuishu à pas fixes. Relations entre les tuis-hou simples à mains nues et les bases de bâton long collant (nien gun) de tai ji quan à pas fixes. Piquer contre-piquer. Comme dans le travail à deux à mains nues, la spécificité du bâton de tai ji quan est d'utiliser l'énergie de coller afin de pouvoir toujours privilégier la fluidité, la non-résistance, la capacité de transformer. Dans cet atelier (tous niveaux !) nous ferons un aller-retour constant entre quelques bases de tuishou à mains nues et leur équivalent au bâton collant. 1^{er} jour : à pas fixes pour bien intégrer l'échange global. NB : hauteur du bâton long : au niveau des yeux du pratiquant

Dreyer Serge

tui shou : laisser aller, spirale.

Heckert Andrews

"Cachez à la vue les secrets des poussées des mains de Tao Ping-siang : Ne résistez pas ; ne vous enfuyez pas."

Hengst Daan

Le taiji dans la vie quotidienne. Le taiji est à l'origine un art martial, qui peut être employé dans nos occupations journalières chez soi comme à l'extérieur (tirer, pousser, porter, se baisser) en faisant appel aux mêmes principes. Avec

Adresse : IFRC, P.O. Box 372, 1211 Geneva 19. Switzerland.

email : sgchaplowe@yahoo.com.

Taiji quan : pratique depuis 1988, enseigne depuis 1994.

Professeurs : Serge Dreyer, Lauren Smith, Veera Vassanta Chart, et autres.

Style : Yangjia michuan taijiquan, bâton long, JKD, Ru tai.

Autres arts : Massage therapy, yoga, mountain climbing, white water rafting.

Enseigne en anglais, un peu en espagnol et en mandarin.

Condamine Luce (France)

Adresse : La Maison du Taiji, 57 rue Jules Ferry, 93170 Bagnolet.

email : maisondutaiji@free.fr.

Taiji quan : pratique depuis 23 ans, enseigne depuis 15 ans.

Professeur : Dan Docherty.

Style : Yang, Wudang.

Du Feu Martin (Jersey)

Adresse : 40 rue Pargaminière, 3100 Toulouse.

email : dragtao9@hotmail.com.

Taiji quan : pratique depuis 37 ans, enseigne depuis 28 ans.

Professeurs : Tommy Fong, Chow, Xue WenZhi, Li Dexing, Jingjie Sha

Style : Yang 24 et 42 compétition.

Autres arts : divers qigong, hsing-I, lohan shaolin, épées traditionnelles.

Enseigne en anglais et en français.

Dussauchoy Michel (France)

Adresse : 5 impasse St Sulpice, 92500 Rueil-Malmaison.

email : m.dussauchoy@gmail.com, site internet : www.taijitao.org.

Taiji quan : pratique depuis 1975, enseigne depuis 1980.

Professeurs : Li Hang Hua, Jean Gortais, Wang Weiguo, Philippe Raffort.

Styles : Yang (Yang Chao Hou) et Chen (Xiao Jia).

Autres arts : Aikido.

Enseigne en anglais et en français.

Ahmed Dounia (Angleterre)

Adresse : The Courtyard New rd, Hellingly East Sussex, BN274EW.

email : douniaahmed@hotmail.com.

Taiji quan : pratique depuis 15 ans, enseigne depuis 6 ans.

Professeurs : R. Odell, C. Gruber.

Style : Wu dang, éventail forme du dragon.

Enseigne en français et en anglais.

Dreyer Serge (France)

Adresse : 19-8 Tunghai road, Taichung Taiwan.

Zwaart Richard

Continuation. Bases détaillées de tui shou et pratique avec ou sans partenaire.

Dimanche 25 Juillet 10.15 - 12.00

Chaplowe Scott

Continuation de la forme du bâton long.

Van Drooge Judith

Intégrer les principes de Chi Kung dans les actions du tui shou. Pour une meilleure tenue (mécanique corporelle, force jaillissante), focus et (ré)action.

Gruber Cornelia

Révision de l'éventail du Dragon Tai-chi pour les participants qui connaissent déjà la forme.

Lowey Bob

Daoyinbaojian gong. Exercices daoyin pour garder la santé. Continuation. Brosser contre le vent, le vieil homme lisse sa barbe. puis révision des 6 précédents exercices, massage des points d'acupuncture.

Odell Richard

Continuation et travail sur la démonstration.

Rodriguez Francisco

Qi gong et voix : exercices de qi gong avec sonorisation vocale.

Van Sikle Kenneth

Continuation. Escrime.

Smith Lauren

L'espace. Nous effectuerons différents exercices pour appréhender l'espace intérieur et autour de soi.

Van de Pol Epi

Tui shou en déplacement : tirer et reculer avec une connexion relâchée.

Présentation des Professeurs

Chaplowe Scott (USA)

la prise de conscience de nos mouvements, nous devenons peu à peu plus sensible à l'expression de notre corps. C'est un défi de sentir l'équilibre ou déséquilibre dans notre corps. Les exercices sont faits avec un partenaire compréhensif pas un adversaire ! Essayez de vous rendre compte qu'avec une relation continue, bien centrée, la structure du corps et la sensation d'équilibre ou de déséquilibre seront améliorées. Visualiser le moment présent vous donnera une meilleure compréhension du mouvement. Par exemple, poussez votre partenaire comme si vous poussiez une brouette sans forcer. Apprendre cette technique sera moins fatigante et peu à peu vous découvrirez la façon de pousser libre avec un sourire sur le visage et celui de votre partenaire. Erreur ! Dans ce cas il/elle sera votre adversaire. Beaucoup de plaisir !

Van der Loos Anneke

Le corps a des limites. La terre n'a pas de limites (phrase de Cheng Man Ching). A propos du relâchement et de l'enracinement. Que faire d'une pression sur et dans votre corps. Travail individuel ou avec un partenaire. Exercices en lien avec la forme et le tui shou.

Polizzi Roberta

Tui shou water style. Par un travail en douceur et sans pression, seul ou avec un partenaire, nous allons explorer le fondement de la poussée des mains du « water style » : l'absorption inconditionnelle dans les trois dimensions et sa mécanique corporelle. Ouvert aux débutants. Vendredi : se connecter à la force qui vient à nous.

Thomas Chris

Forme des 18 postures du Tao du sud wudang. Introduction à quelques mouvements spécifiques de cette forme. 1ère série.

Zwaart Richard

Bases détaillées de tui shou et pratique avec ou sans partenaire en se focalisant comment répondre à un adversaire plus fort que vous avec le moins de force.

Vendredi 23 Juillet 10.15 - 12.00

Chaplowe Scott

La forme du bâton long est une forme traditionnelle d'arme qui accentue les principaux fondements des mouvements et de l'alignement du corps. C'est

aussi amusant. Les exercices renforcent la fluidité, l'enracinement, l'absorption, le positionnement des pieds, l'espace ouvert ou fermé et la force neutralisant ou redirigeant le bâton. Les mouvements du bâton seront intégrés à une séquence que vous pourrez développer après les RJ. Cet atelier est ouvert aux débutants et aux pratiquants d'autres styles. Apportez votre bâton (lisse, à hauteur des sourcils) et soyez ouvert et curieux.

Van Drooge Judith

Zhu Dao Chi Kung, bâton de bambou chi kung, exercices énergétiques de laisser aller. Suite avec des mouvements de la forme et les applications. Il n'est pas nécessaire d'apporter son bâton.

Gruber Cornelia

IBang : travail interne avec le bang, entraînement des fascia et du dantien.

Lowey Bob

Daoyinbaojian gong. Exercices daoyin pour garder la santé. Cette série de huit exercices permet d'accroître votre énergie. Nous apprendrons les exercices sur les points d'acupuncture correspondants. Nous verrons en premier les 4 exercices suivants : contrôle de la respiration, pousser le bateau à la mer, porter le soleil et la lune et la grue déploie ses ailes.

Odell Richard

Introduction à la forme du sabre et ses applications. Convient à toute personne voulant essayer le sabre ou continuer le travail accompli précédemment. Nous travaillerons une section de la forme wudang et ses applications. Quelques sabres seront mis à disposition mais apportez le vôtre.

Rodriguez Francisco

Qi gong et Voix : exercices de Qi gong avec sonorisation vocale.

Van Sikle Kenneth

Applications sur les mouvements de la forme d'épée.

Smith Lauren

Neutraliser. Au travers d'exercices et du travail avec le partenaire, nous rechercherons la posture équilibrée acceptant les poussées.

Van de Pol Epi

Dimanche 25 Juillet 7.45 - 9.30

Dounia Ahmed

Préparation à l'éventail. Echauffement du corps. Révision. Formes, techniques. Pratique de la démonstration.

Du Feu Martin

Travail sur tout l'enchaînement. Fin du qigong sha guozhen.

Dussauchoy Michel, Rousier Dominique

Initiation aux bases du double bâton de Tai ji quan (deux bâtons de 60 à 80 cm) et relation avec le bâton long de tai ji quan dans l'exercice à deux. Le double bâton de tai ji est une pratique peu répandue mais très intéressante pour la sensation d'émettre l'intention plus loin que le corps physique, le travail des poignets (détente et disponibilité), et une meilleure sensation et représentation des cercles tracés dans l'espace. Seront proposés des exercices de bases solo, statiques et marches, et des exercices à deux (et aussi défense contre bâton long) toujours avec l'énergie de coller, déjà abordée dans les deux journées précédentes.

Dreyer Serge

Tuishou : laisser aller, spirale.

Heckert Andrews

Un dernier secret : récompensez votre adversaire.

Hengst Daan

Continuation. Le taiji dans la vie quotidienne.

Van der Loos Anneke

Continuation. A propos du relâchement et de l'enracinement.

Polizzi Roberta

Continuation. Le corps du dragon nageant.

Thomas Chris

Forme des 18 postures du Tao du sud wudang. Apprentissage de la fin et révision de la forme complète.

Continuation. Bases détaillées de tui shou et pratique avec ou sans partenaire.

Samedi 24 Juillet 10.15 - 12.00

Chaplowe Scott

Continuation de la forme du bâton long.

Van Drooge Judith

Chi qung est pratiqué comme un exercice d'échauffement et de relaxation. Le tuishou agit et réagit directement. Votre but premier est de rester debout, enraciné et de s'adapter à chaque déplacement. Faire de son corps une source de force inépuisable et travailler dans les directions privilégiées. Les ying et yang deviennent contrôlables et utilisables même pour les mouvements quotidiens. Atelier ouvert à tout niveau.

Gruber Cornelia

IBang : travail interne avec le bang, entraînement des fascia et du dantien.

Lowey Bob

Daoyinbaojian gong. Exercices daoyin pour garder la santé. Continuation avec les exercices suivants : porter une lourde pierre, ouvrir la fenêtre pour observer la lune puis révision des 4 précédents exercices, massage des points d'acupuncture.

Odell Richard

Continuation.

Rodriguez Francisco

Qi gong et Voix : exercices de Qi gong avec sonorisation vocale.

Van Sikle Kenneth

Continuation. Applications sur les mouvements de la forme d'épée.

Smith Lauren

Suivre et coller. Nous effectuerons différents exercices pour le relâcher et l'ouverture du corps tout en restant en contact avec les mouvements du partenaire.

Van de Pol Epi

Tuishou en déplacement : la poussée avec une connexion relâchée.

Tui shou : reculer, presser et pousser.

Samedi 24 Juillet 7.45 - 9.30

Dounia Ahmed

Préparation pour l'éventail. Echauffement du corps. Suite de la forme.

Du Feu Martin

Continuation. Voir comment ces exercices sont faits pour aider à une meilleure compréhension de l'utilité du qigong à l'étude des arts martiaux internes. Travail sur Sha Guozhen.

Dussauchoy Michel, Rousier Dominique

Tai ji gun (bâton long de tai ji) / tuishou – Pas mobiles. Relations entre les tuishou simples à mains nues et les bases de bâton long collant (nien gun) de Tai ji quan à pas mobiles. Piquer, fendre, soulever...Continuation du premier atelier mais à pas mobiles (rectilignes, giratoires et changement de côté pour les plus avancés) et avec d'autres énergies que piquer (selon le niveau des participants).

Dreyer Serge

Tui shou : laisser aller, spirale.

Heckert Andrews

"Un autre secret : en premier lieu, résolvez votre propre problème."

Hengst Daan

Continuation. Le taiji dans la vie quotidienne.

Van der Loos Anneke

Continuation. A propos du relâchement et de l'enracinement.

Polizzi Roberta

Continuation. Défaite acceptée ou l'expérience du déséquilibre !

Thomas Chris

Forme des 18 postures du Tao du sud wudang. Révision de la première série et apprentissage de la suite.

Zwaart Richard



Formulaires à renvoyer

avant le 30 juin 2010

Inscription - Rencontres Jasnières 2010.

A retourner impérativement avant le 30 Juin 2010

Nom (en lettres capitales) :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

email :

Enregistrement :

() Je règle à l'**avance** l'inscription par un chèque de **75 €** libellé à l'ordre d'**ARAMIS**, ou par versement direct () sur notre compte (Iban : FR76 1548 9048 1600 0134 3124 051, BIC CMCIFR2A). Précisez votre nom.

() Je règle les frais de participation **sur place** au tarif de **100 €**

Inscription de trois jours non sécable ! Le formulaire est dans tous les cas à envoyer à : ARAMIS, 39 rue P. Eluard, 72000 Le Mans – France.

J'ai besoin d'un reçu en arrivant : () oui () non

Sans réponse négative d'ARAMIS, votre inscription est acceptée à la réception de vos droits d'inscription.

Note importante :

Les frais d'inscription ne couvrent pas les risques d'intempérie et à moins d'une annulation totale des 3 jours d'activité, il ne sera procédé à aucun remboursement. Les désistements postérieurs au 15 juillet ne seront pas remboursés. Pour les ateliers tuishou, pensez à enlever vos lunettes et bijoux pour éviter tout dommage. ARAMIS décline toute responsabilité en cas de vol, de bris de matériel, de dommage corporel durant les RJ.

Ateliers choisis :

Inscrivez vos ateliers par ordre de préférence : (*nous essayerons de respecter vos désirs bien qu'il soit parfois nécessaire de répartir les participants dans tous les ateliers*).

	7h45 - 9h30		10h15 - 12h00	
	Choix 1	Choix 2	Choix 1	Choix 2
Vendredi 23				
Samedi 24				
Dimanche 25				

Signature :

Date :

Inscription – Restaurant.

A retourner impérativement avant le 30 Juin 2010

Nom (en capitales et script) :

Prénom :

Nombre de repas :

La réservation et le paiement à l'avance sont impératifs.

	Vendredi 23		Samedi 24		Dimanche 25	
	Adulte	Enfant	Adulte	Enfant	Adulte	Enfant
Midi						
Soir						

Adultes : * 10,90 € =enfants..... * 6,10 € =**Total =** €

Paiement : () virement international, () chèques bancaires **en euros** établis à l'ordre d'ARAMIS et **envoyés avec ce coupon** à ARAMIS, 39 rue P. Eluard, 72000 LE MANS. Le versement direct sur notre compte (Iban : FR76 1548 9048 1600 0134 3124 051, BIC CMCIFR2A) est possible mais **précisez bien votre nom et le nombre de repas**.

Réservation – Camping .

à retourner directement au camping avant le 30 Juin 2010

Nom (en capitales et script) :

Prénom :

Adresse :

Tel :

Mode et nombre d'installations :

Caravane : Tente : Camping-car :

Electricité : oui non

Nombre d'adultes : Nombre d'enfants : (moins de 10 ans)

Date d'arrivée : 2010 Date de départ : 2010

Le bureau du camping est ouvert de 9h à 20h , la barrière de 7h à 22h.

Signature