



## Stage de Tuishou

Le Tui Shou, aussi appelé « mains collantes », est utilisé traditionnellement dans le Taiji et d'autres Arts martiaux. Il sert à explorer les principes appris dans la forme en application avec un partenaire. C'est une pratique qui transcende les styles.

Le Dantien doit être différencié, libre et connecté avec nos épaules et nos Kwa pour tirer profit de son plein potentiel. Nous verrons quels sont leurs relations, comment les différencier et les connecter et pourquoi le Dantien ne peut véritablement servir d'équilibre central que si la ceinture scapulaire et pelvienne sont libres et souples. Nous ferons des exercices seuls et par paires afin de retrouver l'autonomie et la collaboration de ces régions corporelles et en avoir une conscience plus aiguisée. Nous verrons également utiliser ces principes dans le Tuishou et pour une application martiale.

Week-end du 14 et 15 mars 2026

Tarif: Weekend 120 € | Samedi 60€ | Dimanche 80€ | Tarif membre: 100€ | 50€ | 70€

Horaires: Samedi 13h30-17h30 | Dimanche 9h-12h / 14h-17h Inscriptions: David

Kempf | +33 6 46 19 92 32 | davidkempf68@gmail.com

Lieu: Centre socio culturel Belfort Nord | Avenue des Frères Lumière | 90000 Belfort