



## 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.

### **Weekend du 5-6 avril 2025**

Samedi 13h30 à 17h30 et dimanche 9h-12h / 14h à 17h

Weekend 110€, Samedi 50€, dimanche 70€, membre Les Forges du Lion 90€, 40€, 60€

La Maison de Quartier Gilberte Marin Moskovitz 23, rue de Strasbourg 90000 Belfort