



## 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.

Cette pratique à deux permet de découvrir comment nous occupons l'espace avec notre corps, comment nous gérons notre énergie et quels réflexes le partage dynamique d'un espace avec le partenaire éveille en nous. Elle nous permet aussi de découvrir comment fonctionne notre perception, notre équilibre et comment nous pouvons réduire massivement notre dépense d'énergie.

Grâce à l'aide bienveillante de notre partenaire, nous pouvons prendre conscience de nos mauvaises habitudes et ancrer dans le corps une expérience sensorielle différente. Par exemple, on peut avoir une attitude excessivement passive en laissant le partenaire occuper notre espace et en lui cédant notre intégrité physique et structurelle. Ou au contraire trop active, en nous rigidifiant excessivement, avec pour résultat une grande perte d'énergie et une grande vulnérabilité car une attitude rigide ne permet plus d'adaptation au changement. Être excessivement actif bloque le ressenti et être trop passif bloque l'action.

### **Week-end du 1 et 2 avril 2023**

**Tarif:** Weekend 100 € | Samedi 45€ | Dimanche 65€ | **Tarif membre:** 80€ | 35€ | 55€

**.Horaires:** Samedi 13h30-17h30 | Dimanche 9h-12h / 14h-17h

**Inscriptions:** David Kempf | +33 6 46 19 92 32 | davidkempf68@gmail.com

**Lieu:** Centre Culturel et Social Des Barres et Du Mont | 26, Av. du Château d'Eau, | 90000 Belfort