



# Formation de TAI JI QUAN forme Yang sur 3 années

à l'Institut LU DONG MING, 66 rue J.J. Rousseau 75001 Paris

## 7 séminaires en week-end

**Samedi** : 9h30-12h00 et 14h00-17h30 **Dimanche** : 9h00-12h00 et 14h00-17h00



Demander notre plaquette « formations » pour le détail des dates de séminaires et horaires de cours

### Première année

#### LA PRATIQUE

- L'apprentissage de la forme à mains nues en 85 Shi (formes), issue de l'enseignement de Yang Cheng Fu.
- La posture juste
- Le travail du Tui Shou (mains collantes)

#### LA THÉORIE

- Porte sur les principes fondamentaux qui guident la pratique
- Les différents styles
- La connaissance du style yang
- Les repères historiques

### Deuxième année

#### LA PRATIQUE

- Le perfectionnement de la forme
- Le travail des applications martiales associées à la forme.
- Tui Shou
- Usage d'une arme : l'Épée (1 semaine à Fontenay les Briis 91) prévoir 300€ réservation chambre.

S'inscrire au secrétariat de l'Institut pour les réservations chambres et repas

#### LA THEORIE

- Les principes de base des applications
- La mise en relation théorie/pratique

### Troisième année

#### LA PRATIQUE

- Approfondissement des apprentissages
- Recherche d'efficacité des techniques
- Présence corporelle et mentale
- Tui Shou, affinement des sensations
- Usage d'une arme : l'Épée (1 semaine à Fontenay les Briis 91) prévoir 300€ réservation chambre.

#### LA THEORIE

- Questionnement et recherche personnelle

### DIPLÔMES ET GRADES

- **Diplôme de l'Institut** en fin de troisième année après examen et accord de Maître Kunlin ZHANG
  - **Passages de grades à la Fédération FFKDA**

Nécessaire pour envisager le Brevet d'Etat qui seul permet d'enseigner contre rémunération