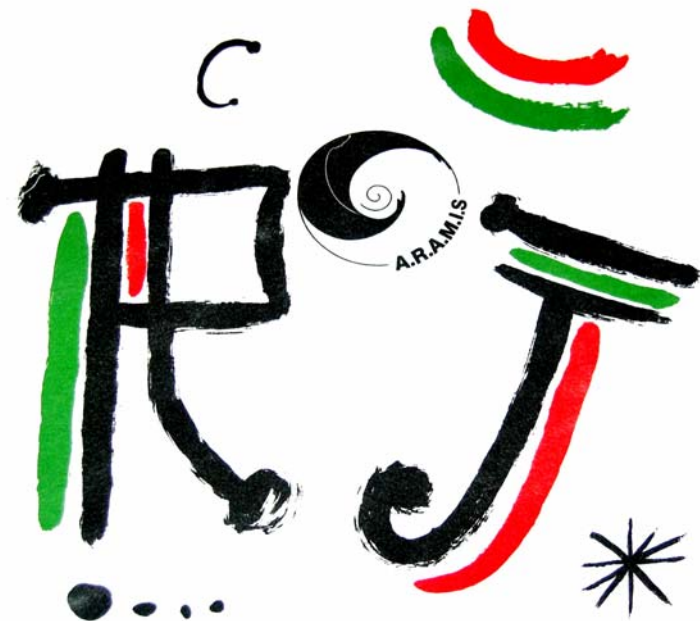




**Association de Recherche en
Arts Martiaux Internes en
Sarthe**

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



Rencontres Jasnières

24, 25, 26 Juillet 2009

ARAMIS

Rencontres Jasnières 2009

24-25-26 Juillet

Grâce à votre enthousiasme et à celui des animateurs, nous vous retrouverons une 22ème 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 du Lac des Varennes 72340 Marçon. Téléphone : 33 (0)2 43 44 13 72
Informations hôtels : Tel Association de la vallée du Loir : 33(0)243399500

Serge Dreyer organise un stage du 6 au 12 juillet sur la forme et du 15 au 21 juillet sur le tui shou mobile et ba gua zhang. Contact: serge.dreyer@gmail.com.

Michel Dussauchoy organise un stage du 27 au 29 juillet sur le bâton long de Tai Ji et les TuiShu / SanShu. Contact: 06 81 77 25 78 (et www.taijitaio.org).

Daan Hengst organise un stage du 27 au 28 juillet. Contact : d.hengst1@chello.nl.

Bob Lowey organise un stage le 23 juillet (de 10h à 12h et de 16h à 18h – forme wushu des 8 animaux). Contact : bob.lowey@btinternet.com

Nathan Menaged organise un stage sur la forme "Waterform" du 21 au 23 juillet. Contact : Nathan Menaged à yielding@taichicorner.net/ (614) 668-4915

Ronnie Robinson organise un stage le 23 juillet, sur la tranquillité dans le mouvement au travers du tui shou et de la méditation. Contact : promo@taichiunion.com

Paul Silverstråle organise un stage le 23 juillet (de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 15h30), sur les principes du tui shou et les applications. Contact : paul@yinshu.se.

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

Xu Xuan (Chine)

Adresse: via regnoli 10, Rome Italy
email : darragi@hotmail.com
Opéra de Pékin : étudie et joue depuis l'âge de 10 ans
Professeurs : Académie des arts traditionnels chinois.
Style : Opéra de Pékin, Commedia dell'Arte
Autres arts : expression physique, chorégraphie traditionnelle, combat (similaire aux arts martiaux, avec ou sans armes), acrobaties.
Enseigne en : anglais, italien, mandarin.

Richard Zwaart (Hollande)

Adresse : Duindreef 8, 1784 WB Den Helder, Holland
email : richardzwaart@live.nl
Taiji quan : pratique depuis 22 ans, enseigne depuis 11 ans.
Professeurs : Rob and Erich Völke, Ma Jiangbao
Style : Cheng Man Ching, Wu
Enseigne en anglais.

En parallèle du tui shou

De 17h00-18h00, 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 : un atelier où l'on donne et où l'on reçoit, comme au Tui Shou.

Autres informations

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

Les ateliers proposés par les animateurs (voir les fiches-programme), dureront 1 heure 45 min chacun. Nous avons suggéré aux animateurs de programmer leur atelier le matin de 7h45 à 9h30 ou de 10h15 à 12h00. Les professeurs vous seront présentés le vendredi 24/07 à 7h30. L'après-midi est traditionnellement consacré aux démonstrations de 15h à 15h30, et au tui shou, de 15h30 à 18h. La formule choisie 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 étant susceptible de gêner les autres campeurs, celle-ci n'est autorisée qu'à l'intérieur des ateliers. Elle est interdite à proximité des tentes, et dans tous les endroits du camping accessibles aux enfants ou aux promeneurs. 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 23. A l'arrivée, demandez le site réservé pour les RJ. Si vous souhaitez séjourner avant ou après les RJ, vous devez contacter directement le camping (tel : 33(0)2 43 44 13 72). **Réservez et payez directement votre camping à l'accueil.** Une liste d'hôtels et de pensions les plus proches est jointe à ce courrier pour ceux qui ne souhaitent pas camper.

Une restauration est prévue pour ceux qui le désirent dans la salle communale, chemin Gourdeaux, Marçon. Nous vous demandons **impérativement** de réserver **et** de payer vos repas avec le formulaire de réservation joint car aucun repas ne pourra être réservé, ni payé sur place (exigence du traiteur).

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

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

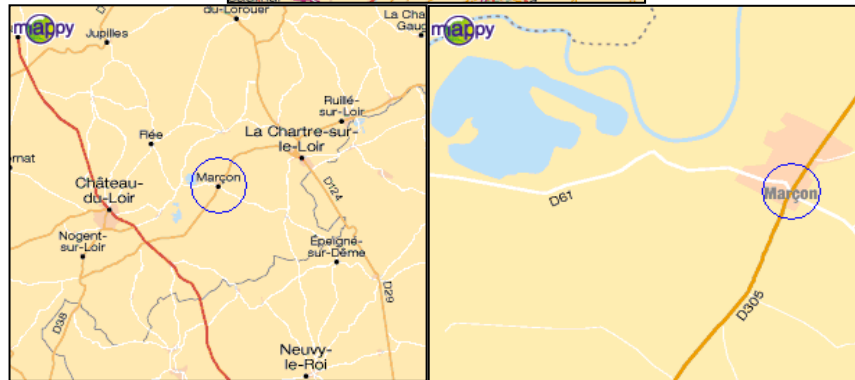
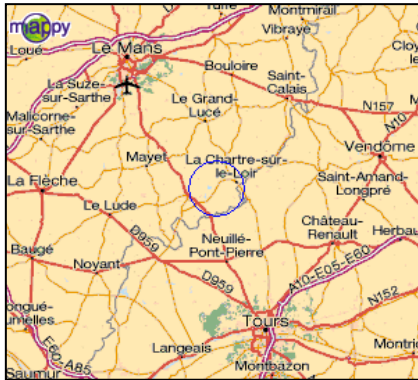
Adresse du camping :

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

Toute l'équipe d'ARAMIS vous souhaite beaucoup de rencontres et de plaisir.

NB. Vous trouverez ci-joint une carte de la région, un feuillet "publicités de stage des animateurs ". Chaque animateur y a fait figurer ses activités taiji quan qu'il souhaite vous signaler.

Rencontres Jasnieres 2009 – Carte



Accès en train : www.voyages-sncf.com

Rencontres Jasnieres 2009 – hôtels

Hôtel	adresse	tél	fax
Hôtel du Boeuf	Marçon	02 43 44 13 12	02 43 44 54 75
Hôtel du Port Gautier	Ancienne gare, Vouvray	02 43 79 44 62	02 43 44 66 03
Hôtel de France	pl de la République, La Chartre/Loir	02 43 44 40 16	02 43 79 62 20
Hôtel de l'Escalé	66 av des Déportés, La Chartre/Loir	02 43 44 40 03	
Le Grand Hôtel	pl de l'hôtel de ville, Château du Loir	02 43 44 00 17	02 43 44 37 58
Hôtel de la Gare	170 av Jean Jaurès, Château du Loir	02 43 44 00 14	02 43 44 11 79
Hôtel des Voyageurs	168 av Jean Jaurès, Château du Loir	02 43 44 00 31	
Hôtel du Val de Loir	RN138, Dissay /Courcillon	02 43 44 09 06	02 43 44 56 40
Auberge Le Fournil	12 place de la Mairie, Luceau	02 43 44 22 88	
Le Renaissance	12 rue du Val de Loir, Lhomme	02 43 79 14 15	
Hôtel du Grd St Vincent	6 rue Pasteur, Couture	02 54 72 42 02	02 54 72 41 55
Hôtel Saint Pierre	42 rue Nationale, Ruillé/Loir	02 43 44 44 36	
Hôtel du Cheval Blanc	Place libération, Trôô	02 54 72 58 22	
Hôtel la Grotte	Rue Auguste Arnault, Trôô	02 54 72 51 02	
Auberge St Catherine	Trôô	02 54 72 51 23	

fa), Robert Taini Go Ju (Karate)

Style : William CC Chen Tai Chi, Waterstyle Boxing/ Lui He Ba Fa.

Autres arts : Water Boxing (liu he ba fa).

Enseigne en anglais.

Richard Odell (Angleterre)

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

email : Rodellqn@aol.com

Taiji quan : pratique depuis 17 ans, enseigne depuis 13 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.

Jean-Luc Perot (Belgique)

Adresse : 9 rue Henri Lemaître– B5000 Namur Belgique

email : jlperot@skynet

Taiji quan : pratique depuis 1978, enseigne depuis 1983

Professeur : S. Dreyer.

Style : Style YJMichuan (forme, tui shou, neigong, qi gong and san shou).

Enseigne en anglais, français et espagnol.

Ronnie Robinson (Ecosse)

Adresse : 1 Littlemill Drive Crookston Glasgow G53 7GF.

email : prom@taichiunion.com

Taiji quan : pratique depuis 28 ans, enseigne depuis 24 ans.

Professeurs : Larry Butler, Tom McClue, Michael Tse.

Style : Cheng Man-Ching, various qigong.

Autres arts : Qi gong, Yijinjing

Enseigne en anglais et en écossais.

Paul Silfverstråle (Suède)

Adresse : G. Adolfsgatan 4, 582 20 Linköping, Sweden.

email : paul@yinshu.se

Taiji quan : pratique depuis 11 ans, enseigne depuis 10 ans.

Professeur : Dan Docherty

Style : Wudang

Autres arts : martiaux japonais, SE asiatiques.

Enseigne en anglais.

Andrews Heckert (USA)

Adresse : 236 Benezet St. Philadelphia PA 19118 USA.
 email : andrewheckert@gmail.com
 Taiji quan : pratique depuis 35 ans, enseigne depuis 30 ans.
 Professeurs : William Chen, Ping-siang Tao, Ben Lo
 Style : adaptation du style Yang par Cheng Man-ching
 Enseigne en anglais et en français.

Daan Hengst (Hollande)

Adresse : Rietschoot 103, 1511 WE Oostzaan, Hollande
 email : d.hengst1@chello.nl
 Taiji quan : pratique depuis 25 ans, enseigne depuis 12 ans.
 Professeurs : Wee Kee Jin ; Rob et Erich Völke
 Style : style Yang de Cheng Man Ching
 Enseigne en anglais et en allemand.

Huynh Chieu Duong (Vietnam)

Adresse : 54 avenue E Pinmez 1040 Bruxelles, Belgique
 email : thuypvietnam@yahoo.fr
 Thuyphap: pratique depuis 25 ans, enseigne depuis 8 ans.
 Professeurs : fermiers inconnus en occident.
 Enseigne en viet, anglais et français.

Nils Klug (Allemagne)

Adresse: Zur Bettfedernfabrik 1, 30451 Hannover, Germany
 email : info@tai-chi-studio
 Taiji quan : pratique depuis 21 ans, enseigne depuis 18 ans.
 Professeurs : William C. C. Chen, Tao Ping Siang.
 Style : Yang.
 Enseigne en anglais et allemand.

Bob Lowey (Ecosse)

Adresse : Greenhills, East Kilbride, Ecosse
 email : Wudang@mail.ru
 Taiji quan : pratique depuis 39 ans, enseigne depuis 28 ans.
 Professeurs : Jo Bell, You Xande, Zhang Guande
 Style : Yang Taiji quan, Wudang, Daoyin,
 Enseigne en anglais, français, un peu mandarin, un peu en irlandais.

Nathan Menaged (USA)

Adresse : 5082 N. High St., Columbus, Ohio 43214.
 email : yielding@taichicorner.net
 Taiji quan : pratique depuis 1976, enseigne depuis 18 ans
 Professeurs : W. C.C. Chen (Tai Chi Chuan), Ping Siang Tao Water boxing (liu he ba

Rencontres Jasnières 2009 –gîtes

Chambres d'hôtes	adresse	tél	fax
Manoir du Riablay	Rue St Jean, Château du Loir	02 43 44 20 20	02 43 44 20 20
Mme Le Goff	22 rue Hôtel de ville, Château du Loir	02 43 44 03 38	
Mr Calla	Le Prieuré, Dissay-sous-Courcillon	02 43 44 09 09	
Mme Bretonneau	Le moulin du Prieuré, Dissay/Courcillon	02 43 44 59 79	
Mr. Hennequin	Le Pressoir, Dissay-sous-Courcillon	02 43 79 23 49	
Mr. Vérité	Les Ormeaux, 9 rte de Cerizé, Dissay/C.	02 43 79 12 43	
Mme Bodard	La Borde aux Moines, La Chartre/Loir	02 43 79 07 70	
Mr. Gigou	4 rue des caves, La Chartre/Loir	02 43 44 48 72	02 43 44 42 15
Mme. Chesneau	Château de Girardel, Epeigné/Dême	02 47 52 36 19	02 47 52 38 90
Mr. Becquelin	Château de la Volonière, Poncé	02 43 79 68 16	02 43 79 68 18
Mme. Sueur	Le Moulin Calme, Gascheau, Luceau	02 43 46 39 75	02 43 46 49 96
Mme. Cissé	Le Saut du Loup, Thoiré/Dinan	02 43 79 12 36	
Mme. Artte	Les Borderies, Marçon	02 43 46 68 38	
Mme Sevault	La Parerie, Marçon	09 64 14 93 18	
Mr. Rouballay	Le Patis du Vergas, Lavenay	02 43 35 38 18	02 43 35 89 08
Mr. Rossignol	29 rue du Gravier, Poncé	02 43 44 62 41	
Melle. Guidoin	Relais du Gravier, Aubigné Racan	02 43 46 20 61	
Mr. Langevin	La Garenne, Jupilles	02 43 44 11 41	
Mr. Bartoli	La pte Rigannerie, Pruillé l'éguillé	02 43 40 88 72	
Mme. Charles	Les Sablons, Vouvray/Loir	02 43 79 23 84	
Mr Betner	10 rue de la Gare, Chahaignes	02 43 79 14 99	
Gîtes d'étape, ruraux	adresse	tél	fax
Mme. Mariot	Moulin d'Huizé, Beaumont Pied Bœuf	02 43 44 15 31	
Mme Iles	Rue Galène, Marçon	0 2 43 44 67 04	
Mme Plisson	Les Blinières, Marçon	02 43 79 07 69	
Mme Dupe	Les Annelles, Chahaignes	02 43 44 46 25	
Mme Tondereau	La Croix, Thoiré/Dinan	02 47 29 23 59	02 47 29 32 41
Mme Sevault	50 rue Principale, Poncé/Loir	02 43 40 22 60	
Mme Allaire	21 rue Hector Berlioz, La Chartre/Loir	02 43 44 54 25	
Mme Reymond	25 rue Carnot, La Chartre/Loir	02 43 44 24 06	
Mme Delois	15 rue St Blaise, La Chartre/Loir	02 43 44 54 22	
Mme Mauclair	Les Rochereaux, Beaumont/Dême	02 43 79 06 56	
Mr. Chevrieux	Les Aulnais, Ruillé/Loir	02 43 79 17 55	
Mr. Daguinet	La Touche, Ruillé/Loir	02 43 79 00 29	
Mme Bodichon	5 rue des Jasmnières, Lhomme	01 40 62 84 56	
Mme Dosso Cosson	Le moulin de Brives, Courdemanche	02 43 44 82 25	02 43 44 82 25
Melle Beucher	La Grapperie, Couture/Loir	02 54 58 81 64	02 54 56 04 13
Mr Blanchard	Chantemerle, Villedieu le Château	02 43 44 49 18	
Mme Trémeau	La petite Foucherie, Flée	02 43 44 42 72	02 43 44 55 68
Mr Jehl	Rue Haute, Trôô	02 54 72 61 38	
Mr Hugon	Le Cloître, Trôô	02 54 72 52 38	02 54 72 55 89

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

Rencontres Jasnières 2009 - Ateliers.

Vendredi 24 Juillet 7.45 - 9.30

Chaplowe Scott

Tui shou. Convenant aux débutants et aux pratiquants confirmés, cet atelier va renforcer les bases du tai chi au travers du jeu à deux en tui shou. Des exercices basiques seul ou avec un partenaire vont accentuer l'enracinement, l'absorption, le coller, le jeu de jambes, l'ouverture et la fermeture, la force redirigeant ou neutralisant. Nous pratiquerons l'écoute de l'énergie du partenaire en même temps que projetant ou donnant notre propre énergie. Les exercices nous amèneront d'un tui shou plus spontané à un tui shou plus à l'écoute. Le tui shou sera considéré comme une opportunité valable pour un retour immédiat et clair de notre pratique des principes du tai chi avec un partenaire de façon sécurisante et non compétitive.

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.

Dornelly Godfrey

1. Exercices dao-yin - relaxation et force - amélioration de la circulation sanguine et du fluide "chi". 2. Tui shou – travail sur différents exercices avec un partenaire afin de développer l'aptitude à anticiper l'attaque d'un adversaire avant qu'elle ne soit terminée ; des techniques pour déstabiliser le centre de gravité de son adversaire. 3. Techniques shuai jiao et chin na pour les pratiquants du tai chi leur permettant d'exercer des techniques de combat essentielles moins enseignées de nos jours.

Heckert Andrews

"Il existe une force dans l'univers. Il faut s'identifier à cette force et être la balle." - Chevy Chase dans Caddy Shack. Nous explorons l'idée de Tao Ping-siang des trois dimensions et comment on peut utiliser l'idée de la balle pour trouver des solutions à des énigmes de poussée des mains.

Huynh Chieu Duong

Echauffement énergétique : mouvements de base des mains (cercles internes, externes, croisés), déplacement et respiration. Mouvements de base. Début du 1^{er} enchaînement de la forme Khoi thuy khai ba quyên (« au commencement de l'eau, les vagues se lèvent »). Début de l'exercice de respiration.

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.

Martin Du Feu (Jersey)

Adresse : 40 rue Pargaminière, 3100 Toulouse

email : dragtao9@hotmail.com

Taiji quan : pratique depuis 36 ans, enseigne depuis 27 ans.

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

Style : Yang 24 et 42 compétition.

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

Enseigne en anglais et en français.

Michel Dussauchoy (France)

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

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

Taiji quan : pratique depuis 1975, enseigne depuis 1980.

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

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

Autres arts: Aikido.

Enseigne en anglais et en français.

Dounia Ahmed (Angleterre)

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

email : douniaahmed@hotmail.com.

Taiji quan : pratique depuis 14 ans, enseigne depuis 5 ans.

Professeurs : R. Odell, C. Grubber.

Style : Wu dung, éventail forme du dragon.

Enseigne en français et en anglais.

Godfrey Dornelly (Angleterre)

Adresse : 75 Edenbridge Road, Enfield, Middlesex EN1 2HS.

email : maryandgodfrey@hotmail.com

Taiji quan : pratique depuis 21 ans, enseigne depuis 19 ans.

Professeur : Dan Docherty.

Style : Wu dang

Enseigne en anglais.

Serge Dreyer (France)

Adresse : 19-8 Tunghai road, Taichung Taiwan.

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 : ba gua and xing yi

Enseigne en anglais et en français.

Ahmed Dounia

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

Dreyer Serge

Exercices de base de tui shou pour débutants
exercices à deux et à trois partenaires

Hengst Daan

Continuation. Taiji au quotidien.

Klug Nils

Tui Shou – Forme, applications, mécanique corporelle. Pour tout niveau. Par quelques mouvements de la forme, nous travaillerons les applications du tui shou, du combat libre et le bénéfice d'être un bon partenaire.

Lowey Bob

Aujourd'hui, nous finirons ces exercices, réviserons la transition des mouvements, des méridiens et des points.

Menaged Nathan

Parer, tourner en arrière, relâcher la poitrine, avec une main. Exercices seul ou avec un partenaire pour suivre, coller, être dans la continuité et finalement adhérer (contrôler).

Robinson Ronnie

Tui Shou. Continuation du thème de la sensation tranquille pour explorer les qualités comme du silence et de la stabilité, de la force interne, de l'attention positive.

Silferstråle Paul

Tui shou. Distance : Qinan et shuai jiao

Présentation des Professeurs

Scott Chaplowe (USA)

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, and others.

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

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

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

Luce Condamine (France)

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

email : maisondutaiji@free.fr

Taiji quan : pratique depuis 22 ans, enseigne depuis 14 ans.

Professeur : Dan Docherty.

Style : Yang, Wudang.

Enseigne en anglais, français et russe.

12

Perot JeanLuc

Le bâton long - Choisi pour la richesse du répertoire gestuel où droite/gauche, avant/arrière, haut/bas se combinent allègrement, le bâton souligne la relation entre le centre et l'axe en multipliant les effets par le grand bras de levier. Sa rectitude en résonance avec l'axe intérieur sera l'occasion de daoyin/qigong et permet quelques exercices avec partenaire. La forme est assez courte, elle sera visitée ou revisitée au long des trois ateliers.

Xu Xuan

Travail sur l'opéra de Pékin incluant une petite partie martiale (bases acrobatiques), une courte chorégraphie, quelques mouvements et un bref chant de l'opéra de pékin.

Zwaart Richard

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

Vendredi 24 Juillet

10.15 - 12.00

Dussauchoy Michel

Exercices de base (statiques et dynamiques), marches et applications martiales. Batôn collants (Nien Gun).

Ahmed Dounia

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

Dreyer Serge

Exercices de base de tui shou pour débutants. Les thèmes seront le lâcher prise et oublier les mains qui sont des concepts fondamentaux pour comprendre le tui shou et y prendre plaisir. Exercices en solo et avec partenaire.

Hengst Daan

Le taiji au quotidien.

Klug Nils

Tui Shou – Forme et applications, Mécanique du corps. Pour tout niveau. Au travers de quelques mouvements de la forme, nous allons travailler sur les applications dans le tui shou, sur les possibilités en combat libre, et le bénéfice d'être un bon partenaire.

Lowey Bob

Shujinzhuangong est un système de qigong pour la santé, la vitalité et renforcer en particulier les muscles et les os. Il y a 8 exercices qui travaillent sur les articulations et le massage d'acupuncture. Aujourd'hui nous apprenons des méridiens et l'exercice.

Menaged Nathan

Pousser et presser (avec tout le corps). En pratique ; commençant avec de larges mouvements puis les réduisant. De cette façon, ils deviennent parfaitement compacts. Exercices seul ou avec partenaire pour développer une puissance sans effort.

Robinson Ronnie

Dai Lui. Un exercice à deux pour s'exercer aux fondements du tai chi au travers d'applications structurées.

7

Silferstråle Paul

Tui shou. Jeux de jambes et position. Posture/position versus mobilité.

Samedi 25 Juillet 7.45 - 9.30

Chaplowe Scott

Plus de tui shou.

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.

Dornelly Godfrey

Continuation du travail de l'atelier de la journée précédente.

Heckert Andrews

L'idée de la balle: la balle fixe et la balle libre. Ed Young a suggéré que l'idée de Cheng Man-ching de la poussée était comme essayer de submerger une balle de ping-pong qui flotte dans un seau.

Huynh Chieu Duong

Echauffement : mouvements elliptiques des mains, déplacement et respiration, exercices de base. Continuation de la forme "khai thuy khai ba quyên" (au commencement de l'eau, les vagues se lèvent).

Odell Richard

Continuation.

Perot JeanLuc

Bâton long, continuation.

Xu Xuan

Opéra de Pékin, continuation.

Zwaart Richard

Bases du tui shou (détails) dans l'explication et dans la pratique avec ou sans partenaire.

Samedi 24 Juillet 10.15 - 12.00

Dussauchoy Michel

Sanshu (long duo codifié). Exercices de base, initiation à un niveau supérieur de tuishu « caché » dans le sanshu (« boucles »).

Ahmed Dounia

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

Dreyer Serge

Exercices de base de tui shou pour débutants.
exercices en solo et avec partenaire.

Hengst Daan

Continuation. Taiji au quotidien.

Klug Nils

Tui Shou – Forme et applications, Mécanique corporelle. Pour tout niveau. Au travers de quelques mouvements de la forme, nous allons travailler sur les applications au tui shou et les possibilités en combat libre et le bénéfice d'être un bon partenaire.

Lowey Bob

Ayant appris les méridiens et les points, nous continuerons sur trois autres exercices et inclurons leurs effets médicaux sur le corps.

Menaged Nathan

Mauvaise direction : double parer et tourner en arrière. Exercices seul ou avec un partenaire "laisser votre adversaire entrer et le déséquilibrer".

Robinson Ronnie

Qigong et méditation. Explorations de certaines méthodes qigong pour calmer l'esprit, pacifier les émotions et stimuler une vue positive et irradiante.

Silferstråle Paul

Tui shou. Conscience et attitude.

Dimanche 26 Juillet 7.45 - 9.30

Chaplowe Scott

Plus de tui shou.

Du Feu Martin

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

Dornelly Godfrey

Suite du travail de l'atelier précédent.

Heckert Andrews

Continuation de comment échapper des pièges sans l'emploi de la force.

Huynh Chieu Duong

Echauffement : déplacement avec les mains mobiles, respiration secondaire et tertiaire, exercices de base. Fin de la forme « khai thuy khai ba quyên » (au commencement de l'eau, les vagues se lèvent).

Odell Richard

Continuation et travail sur la démonstration.

Perot JeanLuc

Bâton long, continuation.

Xu Xuan

L'opéra de Peking : continuation de l'atelier.

Zwaart Richard

Bases du tui shou (détails) dans les explications et la pratique avec ou sans partenaire.

Dimanche 26 Juillet 10.15 - 12.00

Dussauchoy Michel

Tai Ji Quan (clé) étudié depuis et au travers des quatre portes Tuishu. (Peng Lü Dji An) + spécifique Qina Tuishu.

Rencontres Jasnières 2009 - Inscription.

Nom (en lettres capitales) :

Prénom (en lettres capitales) :

Adresse :

Téléphone.....email :

Enregistrement :

() Je règle à l'**avance** les frais de participation par un chèque de **70 €** libellé à l'ordre d'**ARAMIS**, Le versement direct () sur notre compte (Iban : FR76 1548 9048 1600 0134 3124 051, BIC CMCIFR2A) est possible mais **précisez votre nom**. Le formulaire est à envoyer à:

Aramis, 39 rue P. Eluard, 72000 Le Mans – France

() Je règle les frais de participation **sur place** au tarif de **95 €** et j'envoie ma feuille d'inscription à l'adresse ci-dessus.

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 demandés 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 tui shou, pensez à enlever vos lunettes et bijoux pour éviter tout dommage.

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 24				
Samedi 25				
Dimanche 26				

L'association ARAMIS décline toute responsabilité en cas de vol, de bris de matériel, de dommage corporel durant les Rencontres Jasnières.

Signature :

Date :

Inscription – Restaurant

(à retourner **impérativement** avant le **30 Juin 2009**)

Nom (en capitales et script) :.....

Prénom :.....

Nombre de repas : la réservation et le paiement à l'avance sont impératifs.

	Vendredi 24		Samedi 25		Dimanche 26	
	Adulte	Enfant	Adulte	Enfant	Adulte	Enfant
Midi						
Soir						

Adultes : * 10,60 € = Enfants..... * 5,90 € = **Total = €**

Les chèques **seulement** : () chèques bancaires, () virement international, () travellers chèques **en euros** doivent être faits à l'ordre d'ARAMIS et **envoyés avec ce coupon** à Aramis, 39 rue P. Eluard, 72000 LE MANS. Le versement direct sur notre

.....✂

Réservation – Camping (à retourner **directement** au camping avant le 30/06/09)

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 : 2009 Date de départ : 2009

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

Signature

Les frais de camping seront à régler à l'accueil du camping.

Si vous souhaitez séjourner plus longtemps avant ou après les RJ, vous devez impérativement contacter la direction du camping :

Camping du Lac des Varennes, Mr et Mme Fravalo, Les Varennes 72 340 Marçon

Tél. 02 43 44 13 72, Fax 02 43 44 54 31

email : camping_des.varennes.marcon@wanadoo.fr