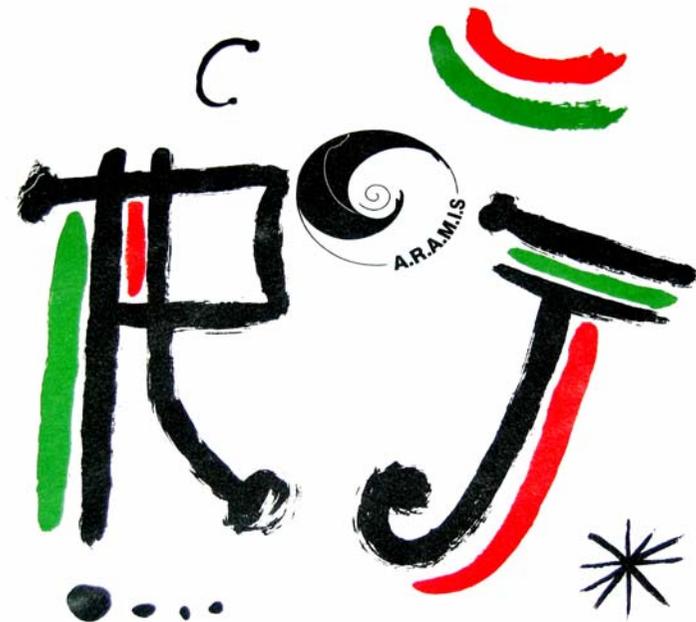




**Association de Recherche en Arts  
Martiaux Internes en Sarthe**

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



**Rencontres Jasnières**

**28 - 29 - 30 Juillet  
2006**

## Association de Recherche en Arts Martiaux Internes en Sarthe

### ARAMIS

#### *Rencontres Jasnières 2006*

**28- 29 - 30 Juillet**

Grâce à votre enthousiasme et à celui des animateurs, nous vous retrouverons une dix-neuvième 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

## Stages organisés autour des RJ 2006

**Dashi Chu Kocica** organise un stage le **27 juillet** contact : Dashi Chu Kocica, AP, [info@asianhealingarts.org](mailto:info@asianhealingarts.org). US Tél: 305-776-0760

**John Cole** organise un stage du 22 juillet au 27 juillet sur la grue blanche tibétaine et le tui shou tous niveaux. Inscription : John Cole, [john@johncole.com](mailto:john@johncole.com)

**Nathan Menaged** organise un stage du 25 au 27 juillet. Inscription : Nathan Menaged, 77 Westview Avenue Columbus, OH 43214, USA. Téléphone: (614) 841 – 0781, email : [Tcyinyang@aol.com](mailto:Tcyinyang@aol.com)

**Ronnie Robinson** organise un stage du 31 juillet au 1er août sur le travail avec un partenaire dans le tai chi en utilisant un certain nombre de techniques dont le tui shou, le Da. Inscription : Ronnie Robinson, 1 Littlemill Drive Crookston Glasgow G53 7GF Scotland UK. Tél : +44 141 810 3482, email : [Ronnie@taichaledonia.com](mailto:Ronnie@taichaledonia.com)

**Laureen Smith** organise un stage du 26 juillet au 27 juillet sur les principes du taichi et le développement personnel. Inscription : Lauren Smith, Karlstr. 45, 48429 Rheine. email: [smithwuji@t-online.de](mailto:smithwuji@t-online.de)

**Chris Wyhowski** organise un stage 26-27 juin et 31 juillet- 1 août. Inscription : Chris Wyhowski, « Enchose » 24420 Sorges, email : [chrisw3@wanadoo.f](mailto:chrisw3@wanadoo.f)

**L'Ifam** organise les Jeux d'épée les 18,19, 20 août en Anjou. Contact :06 81 538 462

Si vous voulez faire une démonstration, informez le comité d'organisation lors de votre inscription.

### **Ronnie Robinson (Scotland)**

Adresse: 1 Littlemill Drive Crookston Glasgow G53 7GF.

email : Ronnie @taichicaldonia.com

Taiji quan : pratique depuis 25 ans, enseigne depuis 20 ans.

Professeurs :: Larry Butler, Michael Tse.

Style : Cheng Man-Ching.

Autres arts : Taiji Qigong, Dayan Qigong, Yijinjing, épée Wudang.

Enseigne en anglais et un peu en français.

### **Shi Dan-Qiu (Hollande)**

Adresse: Saffierstraat 97-A, 1074 GP, Amsterdam, Pays Bas.

email : d.shi@chello.nl

Professeurs : Gu Li-Sheng en Zhang Zhuo-Xing..

Style : Yang.

Enseigne en Hollandais.

### **Laureen Smith (USA)**

Adresse : Karlstr. 45, 48429 Rheine, Germany.

Taiji quan : pratique depuis 18 ans, enseigne depuis 15 ans.

Professeurs : Zhong, Ken Duhamel, Serge Dreyer, Lai.

Style : Yang Taijiquan long and short forms and Bagua.

Autres arts : Feldenkreis

Enseigne en anglais, français et chinois, French.

### **Chris Wyhowski (Angleterre)**

Adresse : « Enchose » 24420 Sorges

email : chrisw3@wanadoo.f

Taiji quan : pratique depuis 1985, enseigne depuis 1998

Professeurs : W. Nelson, N. Sutton, R. Chen, W. Lowenthal, K. Van Sickle

Style : Cheng Man Ching,

Enseigne en anglais, français.

### **En parallèle du tuishou**

**Dashi Chu Kocica** donnera un mini-atelier sur le "TriYoga Flows".

**De 17h00-18h00, pour ceux qui le souhaitent :**

**Relaxation coréenne (vendredi et samedi) animé par Agnès Brouillaud**

Nous, donneur ou receveur, pratiquerons des enchaînements basés sur des étirements, des mobilisations douces et vibratoires. Cela améliore la qualité d'écoute et de respect de son partenaire. Prévoir une serviette. Le dimanche, Agnès animera un atelier sur le **massage thaï traditionnel** : enchaînements simples et précis, basés sur une succession de pression, de mobilisations et d'étirements qui se rapprochent parfois des postures de Yoga.

**Luce Condamine** vous propose d'apprendre un "Tai Chi Massage", pour se déendrer après l'après-midi de poussée des mains : 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 28/07 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 27. 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.chez.com/aramis72](http://www.chez.com/aramis72)

39 rue P. Eluard, 72000 Le Mans - France

email : [fabienne.poncin-epaillard@univ-lemans.fr](mailto:fabienne.poncin-epaillard@univ-lemans.fr)

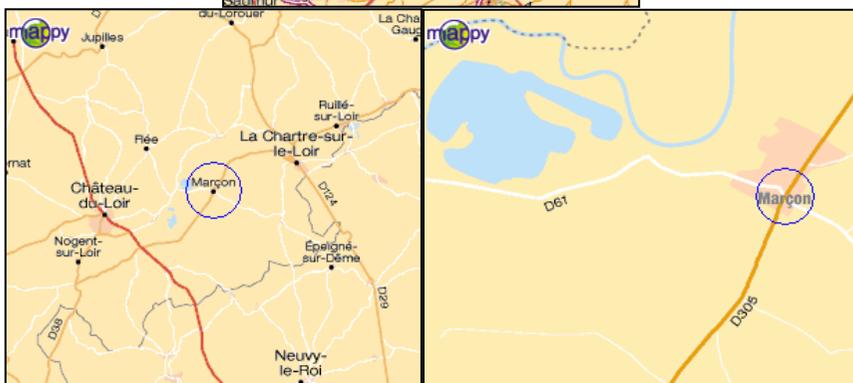
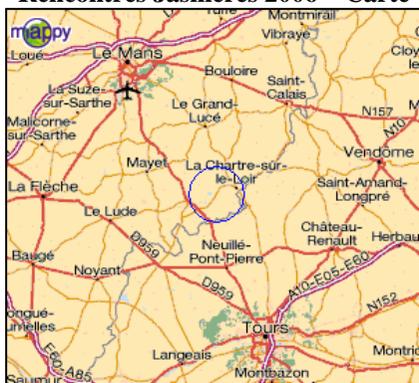
**Adresse du camping :**

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 2006 – Carte



Accès en train : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

## Rencontres Jasnieres 2006 – hotels

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'Escale	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	

## Nils Klug (Allemagne)

Address: Zur Bettfedernfabrik 1, 30451 Hannover, Germany

email : [info@tai-chi-studio](mailto:info@tai-chi-studio)

Taiji quan : pratique depuis 18 ans, , enseigne depuis 13 ans.

Professeurs : William C. C. Chen, New York.

Style : Yang.

Enseigne en anglais, allemand.

## Dashi Chu Kocica ( USA)

Adresse : 4255 Meridian Ave, Miami Beach, Florida 33140

email : [info@asianhealingarts.org](mailto:info@asianhealingarts.org)

Taiji quan : pratique depuis 1994, enseigne depuis 1997

Professeurs : *Taiji*- Wing Kwong Wong; *Wisdom Qigong*- Dr. Pang Ming & Luke

Chan; *Lian Gong*- Dr. Zhuang Yuan Ming

Styles : Yang et Wu, Qigong : Wisdom/Zhineng Qigong, Swimming Dragon

Qigong : Lian Gong,

Autres arts martiaux: arts asiatiques du mouvement TriYoga

Enseigne en anglais, espagnol, en allemand et en français.

## Bob Lowey (Ecosse):

Adresse : 45 Eider Avenue, Greenhills, East Kilbride G75 8UA

email : [bob@7starstcc.freeserve.co.uk](mailto:bob@7starstcc.freeserve.co.uk)

Taiji quan : pratique depuis 35 ans, enseigne depuis 25 ans.

Professeurs : Jo Bell, Zhang Guande, Hu Xiao Fei, You Xuande

Style : Yang, wudang

Autres arts : daoyin yangsheng gong, wu shu, armes anciennes, acupuncture, 1ers soins, guitare,....

Enseigne en anglais, urdu et swahili.

## Nathan Menaged (USA)

Adresse: 77 West view Avenue, Columbus, OH 43214.

email : [tcyinyang@aol.com](mailto:tcyinyang@aol.com)

Taiji quan : pratique depuis 1976, enseigne depuis 16 ans

Professeurs: William C C Chen, Dr. Tao Ping-Siang et Robert Taiani.

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

Enseigne en anglais.

## Richard Odell (England)

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

email : [Rodellqn@aol.com](mailto:Rodellqn@aol.com)

Taiji quan : pratique depuis 14 ans, enseigne depuis 10 ans

Professeurs : K Allen, D. Docherty, C Gruber.

Style : Wudang.

Autres arts : Qi Gong, éventail du dragon, massage.

Enseigne en anglais et un peu en français.

email : samuel\_cuadrado@vnumail.com.

Taiji quan : pratique depuis 8 ans, enseigne les arts du mouvement depuis 6 ans.

Professeur : Thierry Alibert.

Style : Yang

Enseigne en français.

#### **Carine De Beurme (Belgique)**

Adresse : 119 Chaussée d'Alseberg 1630 Linkebeek Belgique.

email : cawine@skynet.be.

Taiji quan : pratique depuis 14 ans, enseigne depuis 11 ans.

Professeurs : E. Caulier, Su Fa, L. Serruys.

Styles : Yang, Dao Yin Qo gong.

Enseigne en français et en anglais.

#### **Godfrey Dornelly (Angleterre)**

Adresse : 58A Raleigh Road, Hornsey, London N8 0HY.

email : maryandgodfrey@hotmail.com

Taiji quan : pratique depuis 18 ans, enseigne depuis 16 ans.

Professeurs : Dan Docherty.

Style : Wudang

Enseigne en français.

#### **Serge Dreyer (France)**

Adresse : 19-8 Tunghai road, Taichung Taiwan.

email : ser@thu.edu.tw

Taiji quan : pratique depuis 1976, enseigne depuis 28 ans.

Professeurs : Li jin Chuan, Wang yen Nien; Lai Kan zhao.

Style : Yang jia michuan

Enseigne en anglais et en français.

#### **Michel Dussauchoy (France)**

Adresse : 5 impasse Saint Sulpice 92500 Reuil Malmaison.

email : domrousier@hotmail.fr.

Taiji quan : pratique depuis 1975, enseigne depuis 1980.

Professeurs : J. Gortais, Wang Wei Guo, Wong Tun Ken, Kuong Tek Meng.

Style : Yang.

Autres arts martiaux: Trong Beichuan.

Enseigne en anglais et en français.

#### **Cornelia Gruber (Suisse)**

Adresse : Bellevue 22/2300 La Chaux-de-Fonds

Taiji quan : pratique depuis 1971, enseigne depuis 1982.

email : cornelia.gruber@bluewin.ch

Professeurs : Bow Sim Mark, CC Chen, T.T. Liang, John Chung Li.

Style : taichi chuan combiné, l'éventail du dragon, leung Yee Chuan, le style Fu, san shou, tui shou et chi kong.

Enseigne en français, anglais, allemand.

### **Rencontres Jasnieres 2006 –gites**

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.Arte	Les Borderies, Marçon	02 43 46 68 38	
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	
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, Chahaigues	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 Jasnieres, Lhomme	01 40 62 84 56	
Mme Dosso	Le moulin de Brives, Courdemanche	02 43 44 82 25	02 43 44 82 25
Cosson	La Grapperie, Couture/Loir	02 54 58 81 64	02 54 56 04 13
Melle Beucher	Chantemerle, Villedieu le Château	02 43 44 49 18	
Mr Blanchard	La petite Foucherie, Flée	02 43 44 42 72	02 43 44 55 68
Mme Trémeau	Rue Haute, Trôô	02 54 72 61 38	
Mr Jehl	Le Cloître, Trôô	02 54 72 52 38	02 54 72 55 89
Mr Hugon			

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

## Rencontres Jasnieres 2006 - Ateliers.

Vendredi 28 Juillet 7.45 - 9.30

### Thierry Alibert

Etude du système ancien de l'école Yang "les 12 cercles énergétiques". Etude du méridien associé, exercice d'ouverture, application du 1<sup>er</sup> cercle (coeur) seul et à deux. Application du jeu des animaux dans les cercles.

### Philippe Brown

Du Tui Shou au San Shou 1. Exercices de base en tui shou, jiben gong (exercices de base pour le san shou), le respect du partenaire dans les exercices de san shou et de tui shou, accueillir la force avec le vide, Ting jin (écouter).

### Godfrey Dornelly

Exercices de relaxation et d'étirement Dao-yin améliorant la circulation du sang et du chi. Travail du tui shou avec différents partenaires pour développer sa capacité de compréhension de l'attaque adverse avant qu'elle ne soit effective, ses techniques de décentrage du partenaire. Techniques de la self defence et Chin na. Travail de la forme courte de Zhan Zhuang (Wudang) pour l'étirement, la posture, le maintien, l'enracinement et la circulation du Chi.

### Serge Dreyer

Tui shou en déplacement. Pratique des diverses formes de déplacements.

### Michel Dussauchoy

Tui shou , china.

### Nils Klug

“Etre un bon partenaire”, applications de la forme: shou et applications martiales.

### Dashi Chu Kocica

Le qigong de la sagesse, le plus populaire, améliore le traitement de plus de 180 maladies sans aucun médicament et régime. Nous testerons les bénéfices du Qi sur la santé et apprendre des méthodes d'entretien de soi-même ou de son partenaire afin d'éliminer les maladies et de promouvoir une bonne santé à long terme.

### Richard Odell

Nous travaillerons lentement une séquence de la forme Wudang du sabre. Aucune connaissance la forme n'est nécessaire. Ouvert à tout le mode.

### Shi Dan Qiu

Bases du tai chi : enracinement, explication sur les 'jin' et 'qi' du taiji et ses principes. Correction de la forme. Exercices de fajing et san shou.

Vendredi 28 Juillet 10.15 - 12.00

### John Cole

Introduction du concept de finesse plutôt que de la force brute dans le tui shou.

## Présentation des Professeurs

### **Thierry Alibert (France)**

Adresse : Avenue Henry Mazet 46 300 Gourdon.

email : alibert.thierry3@wanadoo.fr

Taiji quan : pratique depuis 1985, enseigne depuis 1990.

Professeurs : B. Sautarel, Georges Saby.

Style : Yang Lu Chan, Yang Shaohou.

Autres arts martiaux : qigong, karate, full contact, bagua.

Enseigne en anglais et en français.

### **Agnès Brouillaud (France)**

Adresse : 14 rue Garoche 31450 Pompertuzat

email : a.brouillaud@envt.fr

Relaxation coréenne : pratique depuis 5 ans, enseigne depuis 4 ans.

Professeurs : M. Braet

Autres arts martiaux : taichi (Yang et Chen), qi gong, gong fu, bagua, xing yi.

Enseigne en français et en anglais.

### **Philippe Brown (Angleterre)**

Adresse : 6 résidence tournemire, 91940 Les Ulis.

email : phil.brown@wudangfrance.com

Taiji quan : pratique depuis 20 ans, enseigne depuis 14 ans.

Professeurs : Dan Docherty

Style : tai chi chuan wudang (Practical Tai Chi Chuan)

Enseigne en anglais et en français.

### **John Cole (USA)**

Adresse : 535 Whitecliff Drive, Vallejo, CA 94589 USA.

email : john@johncole.com.

Taiji quan : pratique depuis 31 ans.

Professeurs : Tsuei Wei, Wang Y. N., Min Ou-Yang; Fu Wei Zhong; G. Long; Chan Hak Fu.

Style : Taiji quan yang jia michuan, emei taiji quan, gong fu grue blanche tibétaine.

Enseigne en anglais.

### **Luce Condamine (France)**

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

email : maisondutaiji@free.fr

Taiji quan : pratique depuis 20 ans, enseigne depuis 12ans.

Professeur : Dan Docherty.

Style : Yang, Wudang.

Enseigne en français, en russe et anglais.

### **Samuel Cuadrado (France)**

Adresse : 134 rue du mas de litre 46260 Limogne en Quercy.

13

**Cornélia Gruber**

travail sur la forme de l'éventail du dragon.

**Bob Lowey**

Aujourd'hui nous accomplissons tout l'exercice, vérifions les transitions des mouvements, des méridiens et des points.

**Nathan Menaged**

Les principes du tui shou dans la "water-form".

**Ronnie Robinson**

Douceur extérieure / force interne. La plupart d'entre nous, quand nous sommes attaqué physiquement ou émotionnellement, nous nous tendons, devenons rigide et bloqué. Ce blocage induit un comportement irrationnel et inefficace parfois même nous faisant regretter notre réponse.

**Laureen Smith**

Explorations de l'espace. Nous ferons différents exercices pour appréhender l'espace extérieur et interne.

**Chris Wyhowski**

Lao ba zhang, suite.



Travail du déplacement dans le Gong Fu de la grue blanche pour comprendre les angles et leurs applications dans la poussée des mains.

**Samuel Cuadrado**

Le bâton comme un partenaire .Le bâton comme axe vertical. Relation et centrage à travers les points de contact. Mouvements et circulation autour de cet axe.

**Carine De Beurme**

Etude de la forme des 24 mouvements de Zhang Hai Dong. Forme dans laquelle s'exprime la spirale ou énergie en fil de soie, avec alternance de haut et de bas ainsi qu'une présence plus marquée du yin et du yang.

**Cornélia Gruber**

Introduction aux techniques de l'éventail.

**Bob Lowey**

Shujinzhuangong est un type de Qigong pour la santé, la vitalité et renforçant en particulier les muscles et les os. Les 8 exercices composent la forme permettant de découvrir les points d'acupuncture et le massage Aujourd'hui nous apprenons les méridiens.

**Nathan Menaged**

Introduction à la "water-form" et ses principes

**Ronnie Robinson**

Dayan Qigong (Wild Goose). Cette forme dynamique créée dans les montagnes chinoises Kunlun est basée sur les mouvements de la grue blanche, oiseau robuste parcourant de longues distances. Les mouvements sont d'abord lents et fluides pour favoriser la circulation de l'énergie positive pour finir rapides et quelquefois séquencés pour libérer l'énergie négative. Après la pratique, vous vous sentirez revigoré et vivant!

**Laureen Smith**

Dans le Taijiquan, un texte ancien décrit que le qi suit l'intention. Nous allons explorer l'intention au travers d'exercices simples seul et avec un partenaire.

**Chris Wyhowski**

Introduction du bagua en commençant par les pas, Introduction aux 8 paumes fixes, et au Qi Gong du Ba Gua Zhang; application martiale.

**Samedi 29 Juillet**

**7.45 - 9.30**

**Thierry Alibert**

Idem sur le méridien maître coeur (5<sup>ème</sup> cercle).

**Philippe Brown**

Du Tui Shou au San Shou 2. Explication et pratique de certaines techniques des formes (mains nues et armes) appliquées dans le san shou, exercices de base en tui shou libre, hua jin (dévier).

**Godfrey Dornelly**

Suite.

7

**Serge Dreyer**

Tui shou mobile; exercices d'entraînement aux poussées.

**Michel Dussauchoy**

Initiation au bâton long, solo et application à 2, bâton collant.

**Nils Klug**

“Etre un bon partenaire”, applications de la forme: tui shou et applications martiales.

**Dashi Chu Kocica**

Qigong swimming dragon. Nous apprendrons cette gracieuse forme taoïste qui régule le métabolisme et les hormones, amincit la taille, maintient les articulations souples et sans douleur et qui rajeunit le corps et donne la paix intérieure.

**Richard Odell**

Applications du sabre. Suite.

**Shi Dan Qiu**

Suite.

**Samedi 29 Juillet 10.15 - 12.00**

**John Cole**

Techniques d'esquive de la grue blanche pour comprendre les limitations du déplacement de votre partenaire et accroître votre habileté à retrouver vos marques.

**Samuel Cuadrado**

Utilisation de la surface du corps pour la circulation du bâton, harmonisation du corps et du mouvement de l'objet. Techniques des mouvements hélicoïdaux.

**Carine De Beurme**

Suite.

**Cornélia Gruber**

Techniques de base de l'éventail du dragon, marche et travail à deux.

**Bob Lowey**

Après avoir appris les méridiens et les points hier par des exercices, nous continuerons les 3 exercices et inclurons les effets médicaux qu'ils ont sur le corps.

**Nathan Menaged**

Les premiers mouvements de la "water-form".

**Ronnie Robinson**

Tui shou: Lâcher prise – complètement ou un petit peu ?. Ce concept de lâcher prise est souvent mal interprété dans le tui shou. Nous allons travailler nos possibilités du lâcher prise aussi loin ou aussi peu que l'on puisse. Dans un esprit d'acceptation et de coopération, nous allons travailler comment augmenter nos possibilités.

8

**Laureen Smith**

Yin, yang et le centre. Nous allons explorer les yin et yang au travers d'exercices pratiques et rechercher notre centre.

**Chis Wyhowski**

Introduction du bagua avec les marches en cercle, les qi gong, les 8 paumes fixes. Enchaînement complet.

**Dimanche 30 Juillet 7.45 - 9.30**

**Thierry Alibert**

Idem sur le méridien du poumon (9<sup>ème</sup> cercle).

**Philippe Brown**

Du tuishou au san shou. Utilisation des déplacements et des déviations pour parer et éviter des techniques communes ainsi que des contres, fa jin.

**Godfrey Dornelly**

Suite.

**Serge Dreyer**

Tui shou mobile; exercices d'entraînement à l'absorption-transformation

**Michel Dussauchoy**

Initiation à la dispersion des mains, san shou forme codifiée à pas fixes ou mobiles

**Nils Klug**

“Etre un bon partenaire”, applications de la forme: tui shou et applications martiales.

**Dashi Chu Kocica**

Suite du qigongdu swimming dragon.

**Richard Odell**

Sabre applications. Suite.

**Shi Dan Qiu**

Suite.

**Dimanche 30 Juillet 10.15 - 12.00**

**John Cole**

Le gong fu de la grue blanche pour apprendre à disparaître, aller dans le dos de son partenaire, ou se mettre de côté. Les applications de cette technique seront abordées et pratiquées.

**Samuel Cuadrado**

Le toucher fin : Les glisser des mains sur le bâton et de l'objet sur le corps.

**Carine De Beurme**

Suite.

9

## Rencontres Jasnières 2006 - 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 **60 €** 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 **80 €** 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 28				
Samedi 29				
Dimanche 30				

*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 2006**)

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

Prénom:.....

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

	Vendredi 28		Samedi 29		Dimanche 30	
	Adulte	Enfant	Adulte	Enfant	Adulte	Enfant
Midi						
Soir						

Adultes : ..... \* 10,00 € = ..... Enfants..... \* 5,90 € = ..... Total = ..... €

Les chèques **seulement** : ( ) chèques bancaires, ( ) virement international, ( ) voyageurs 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 compte (Iban : FR76 1548 9048 1600 0134 3124 051, BIC CMCIFR2A) est possible mais **précisez bien votre nom et le nombre de repas.**

✂.....  
**Réservation – Camping (à retourner directement au camping avant le 30/06/05)**

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 : 2006 Date de départ : 2006

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, Ch et G. Tirel, Les Varennes 72 340 Marçon

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

email : [camping.des.varennes.marcon@wanadoo.fr](mailto:camping.des.varennes.marcon@wanadoo.fr)