

Taiji bâton long – Semaine d'été 2024

Du 16 au 21 juillet 2024, les débutants comme les avancés pourront s'immerger dans le monde du Taiji bâton long à Wettingen. Dans les exercices de base avec le bâton long, nous explorons les flux de mouvements qui relient tout notre corps. En apprenant la forme solo, la Taiji forme du bâton long dans le style Yang selon T.T. Liang, nous entraînons notre coordination et affinons la perception de notre espace intérieur et extérieur. Avec la forme partenaire, qui complète de la forme solo, tout devient bien plus vivant! L'interaction avec un partenaire d'entraînement nous amène pleinement dans le moment présent, où tout ce que nous avons appris s'enchaîne ... et il devient également clair où nous avons encore des lacunes ;-). Avec le bâton long de Taiji, nous pouvons non seulement améliorer notre compréhension de mouvement et approfondir les principes d'interaction, mais surtout s'améliorer de manière joyeuse et ludique dans ce que l'on fait. Six heures de formation par jour sont prévues. Autour des temps de formation il y aura suffisamment de temps libre pour les échanges sociaux et les besoins individuels.

J'ai vraiment hâte de passer des journées d'été mouvementées et riches en contenu avec vous!

Qui: Tous les débutants et avancés qui aiment bouger et explorer avec le bâton long sont les bienvenus.

Où: à Wettingen. Nous pratiquerons dehors en plein air

Quand: du mardi 16 juillet au dimanche 21 juillet 2024
IMPORTANT : Une participation sur des journées individuelles est également possible.

Programme: Jour 1 et 2 : exercices de base et forme solo première partie
Jour 3 et 4 : exercices de base et forme solo, deuxième partie
Jour 5 : répétition et approfondissement de la forme solo + introduction à la forme partenaire
Jour 6 : focus sur la forme du partenariat et les principes d'interaction

Frais: 1 jour = 150.- / 2 jours = 250.- / 3 jours = 350.- / 4 jours = 400.- / 5 jours = 450.- / 6 jours = 500.-
(en CHF) * Les participants étrangers ou ayant un trajet > 200 km bénéficient d'une réduction de 50.-

Hébergement: des hébergements simples sont disponibles gratuitement

Organisation: Je m'appelle Marko Nedeljković et je suis reconnu comme professeur de Taiji et de Qigong par l'Association Suisse de Qigong et de Taiji (ASQT). Je pratique le Taiji depuis plus de 20 ans. Pour moi, le Taiji est une merveilleuse façon d'explorer la nature du mouvement et de l'interaction et de comprendre progressivement les forces intérieures qui les composent. Expérimenter cet art du mouvement si polyvalent et profond et le partager avec les autres me procure une grande joie !

plus d'informations sur: www.space2be.ch

Vidéo sur la forme du Taiji avec le bâton long: https://youtu.be/OaMuxG_QYAI

Contact en cas des questions / inscription: info@space2be.ch / +41 78 734 82 43