

Symbiose

3



Photo "Les Jardins du Lac de Bambois"



Association de plusieurs organismes vivants qui s'apportent un bénéfice mutuel. Non forcée, on parle de coopération, de partage.





Journée Mondiale
du **Taichi** et du **QiGong**
25 avril 2009



Journée Mondiale
du **Taichi** et du **QiGong**
25 avril 2009



Nous étions plus de 150 ...!!!

Un énorme succès.

Merci à tous



Un grand moment de rencontres, de découvertes et de partage.
Respect, simplicité, sourires...les mots peuvent-ils témoigner des énergies qui s'imprègnent et s'enrichissent des parfums des Jardins du Lac de Bambois ce samedi-là ?

Au fond de nous, comme une trace indélébile, un doux goût de miel, nature, chaleur, harmonie.

Prenez plaisir à bercer vos souvenirs à la vue des photos sur les sites des clubs.
L'amitié de votre présence, la passion de vos regards, l'énergie tranquille du groupe nous donnent dès à présent la motivation de rêver à l'organisation de 2010.

A bientôt





Mérite Sportif de Nivelles 30 janvier 2009

Voici dix ans, deux doux dingues des arts martiaux lancent le cours
- Taijiquan Nivelles -

Une idée fixe : offrir la pratique du Taijiquan au plus grand nombre et créer du tissu social et convivial dans leur ville d'adoption, avec comme guides : qualité, simplicité et plaisir.

Rapidement le bateau prend sa vitesse de croisière, salué par les milieux médicaux, para-médicaux, associatifs et sportifs.

Sur le pont aujourd'hui, un équipage de six enseignants passionnés, et des embruns de relève qui se font parfois sentir...

Ce fut donc une profonde joie et un honneur d'être accueilli et reconnu au sein des associations sportives de la ville:

Nivelles Sports et La Maison des Sports.

Cerise sur le gâteau : la demande d'une démonstration de Taijiquan lors de la remise des trophées Sportifs !

Quel sera l'accueil du « tout-Nivelles Sportif » ?

Le plus pénible : les commentaires éméchés au sujet de nos « pyjamas »

Plus agréable, des Présidents de club qui perçoivent la difficulté physique et mentale d'un tel exercice.

Le bonheur : l'intérêt sincère et la demande de travail en commun des autres clubs d'arts martiaux présents.

Le plus entendu : c'était très beau !



Mérite Sportif de Nivelles 30 janvier 2009

Merci aux élèves et enseignants du cours de Nivelles, merci aux représentants d'autres cours de nous avoir prêté main forte.

Une évidence : Symbiose s'attelle à développer une cellule « démos ».

Encore des heures à offrir sur nos temps de détente, encore du pain sur la planche, mais qu'est-ce qu'il est goûteux !

Pascale et Michel, Nivelles





Stage Thierry ALIBERT
4 et 5 avril 2009
Pétange (GD Luxembourg)



STAGE de Thierry ALIBERT à PETANGE

La source vient vers nous.

J'ai des courbatures par-ci, par-là, mais je me sens bien et remplie de bonheur.

Cela s'est passé le 4 et 5 avril au Luxembourg, lors d'un stage de Taiji des animaux et Qigong des 5 trésors avec Thierry Alibert, champion du monde 2008 à Taiwan.

Avec son savoir-faire et sa gentillesse il nous transmet son art. Quelle alchimie de passer d'un animal à l'autre, l'ours, le singe, le tigre, le serpent, l'oiseau et le cerf.

Avec l'agilité d'un fauve il nous enseigne le tuishou (travail à deux).

A plus Mr. Alibert.

Anita Pétange



REPORTAGE

Nathan OWIECZKA

Formateur professionnel dans les domaines des arts martiaux, de la self-défense et des techniques de bien-être.

Né en 1976, Nathan Owieczka pratique le kenkodo depuis l'âge de 6 ans, en 1982. Il apprendra cet art de perception de soi et de bien-être sous la tutelle de son maître japonais de Ki-aïkido, Senseï Kenjiro Yoshigasaki.

Véritable passionné d'arts martiaux, Nathan passera par la pratique de nombreuses autres disciplines. Il obtiendra plusieurs équivalents de ceintures noires.

Son cœur cependant le fera choisir de se perfectionner et d'enseigner le Kajukenbo (art martial externe de self-défense) et le Ki-aïkido (Art martial non martial). Dans cette optique, une bonne pratique (puis, un bon enseignement) du stretching et du kenkodo sont des facteurs essentiels.

C'est pourquoi Nathan enseigne depuis plusieurs années le stretching et le kenkodo. Ces disciplines étaient, à la base, intégrées aux cours d'aïkido et de Kajukenbo. Stretching et Kenkodo bénéficient désormais de cours qui leur sont uniquement réservés afin que chacun puissent profiter de leurs bienfaits.

Nathan dispense ses cours, aux petits et aux grands, dans son dojo privé de Marcinelle.

Ses qualifications :

> Arts martiaux et techniques de self-défense

Kajukenbo (défense personnelle hawaïenne et techniques professionnelles assimilées): Ceinture noire 3ème Degré – Directeur technique Bénélux

> Kali Eskrima Philippin (techniques armes blanches) Instructeur

> Ki-Aïkido Ceinture noire 1er Dan

> Kenkodo (techniques de bien-être japonaises) : respiration, relaxation, gymnastique douce, massage traditionnel Ceinture noire 1er Niveau

> Kenpo-Karate Ceinture noire 1er Degré

> Krav-Maga israélien Formation au krav-maga civil (gestion et assistance en situation à risque) au kibboutz Yahel, Israël.

> Taïkiken (Da Cheng Chuan) Elève du professeur Ian Kallenbach (directeur technique européen) pendant 2 ans à Amsterdam.



A la croisée des routes,

par Nathan Owieczka

Lorsque l'on pousse la porte d'une salle d'arts martiaux, on le fait avec un tas d'idées et d'attentes. Certains veulent apprendre à se défendre, d'autres souhaitent recevoir un enseignement secret ou juste faire un peu d'exercice.

Cela dépend de chacun de nous, ni de l'art, ni de l'enseignant, juste de notre envie d'y voir l'une ou l'autre chose et de la somme de temps et de travail que l'on veut bien y consacrer.

Traditionnellement, on classe les arts martiaux en deux grandes familles: Les arts internes et externes, les arts doux et durs ou de bien-être et de combat. Mais qu'en est-il vraiment ?

En Chine, lors de la révolte des boxers de 1899 à 1901, ainsi appelée parce qu'elle était menée par les sociétés secrètes de pratiquants d'arts martiaux de tous styles, qui dans ces temps là pratiquaient dans le plus grand secret, contre les étrangers présents en Chine à cette époque (les 55 jours de Pékin en sont un épisode marquant).

On retrouvait tous les styles de boxes chinoises sous leurs formes anciennes (l'une des grandes figures de l'époque fut Wong Fei Hong, incarné de nombreuses fois au cinéma par Jet Li et Jackie Chan).

Mais aussi des écoles d'une pratique gymnique (qui n'étaient d'ailleurs pas en reste d'efficacité !) qui chez nos contemporains non initiés correspond à une chorégraphie lente, une « gentille » petite gymnastique d'entretien.

Les mouvements étaient courts et explosifs, les pratiquants de cet art avait une grande vitalité. Notons que la pratique de la médecine traditionnelle et des effets de chaque mouvement sur un organe était connu et l'attention durant la pratique n'était pas négligée malgré le travail guerrier. Cet art, c'était ce qui allait devenir le taiji quan.

Tout ceci pour vous dire que la pratique du dur et du doux ne sont pas si éloignés et que la frontière tendue entre deux communautés de pratiquants (merci à l'être humain toujours à la recherche d'identification à un groupe distinct, c'est rassurant) n'existe que dans la tête de gens ayant peur de se remettre en question.

Moi même, avide de toujours plus de techniques, j'ai questionné mon professeur durant plus de dix ans sur les concepts et les apports de tel ou tel mouvement de mon style, un jour, je reçu un mot de sa part disant à peu près : marcheur, il n'y a pas de chemin, tu crées le chemin à chacun de tes pas.

Pour appliquer cette maxime il est néanmoins nécessaire d'avoir un bagage solide dans un style pour pouvoir juger clairement, sentir et percevoir la justesse ou l'application d'un mouvement. Mais retenons que chaque style a été créé d'un homme qui a acquis une science du mouvement à force de travail et l'a ensuite remise en question. Se percevoir et ressentir son corps dans l'action est dès lors le trait commun de tout pratiquant accompli, tous styles confondus. Et le patrimoine martial n'est pas déterminé par la suprématie d'un groupe, nous avons tous une tête et un corps, ne reste plus qu'à les travailler.

Bon courage à ceux qui entreprennent le voyage car il est l'affaire d'une vie en perpétuelle recherche et évolution...



REPORTAGE

Thierry ALIBERT



Vous avez eu plusieurs fois l'occasion, dans Symbiose, d'entendre parler de Thierry ALIBERT. Notamment à travers des comptes-rendus de stages. Certains l'ont peut-être même rencontré mais, pour beaucoup, il reste un peu méconnu. C'est pour quoi il m'a semblé intéressant de vous en dire plus à son sujet.

Thierry est le professeur de référence qui m'aide à avancer dans ma pratique du Taijiquan et du Qi Gong. J'ai eu la chance de le rencontrer en 2005 lors d'un stage à Spa. Sa technique et sa compétence m'ont sans doute ébloui (voyez plus loin son éloquent palmarès) mais c'est surtout son côté profondément humain, ouvert et franc qui m'a séduit.

J'ai rencontré beaucoup d'enseignants qui parlent de « respect de l'autre », « d'ouverture d'esprit », de « principes » ; j'en ai vu peu qui les vivent réellement et qui les appliquent dans leur pratique quotidienne.

Pour l'avoir vu agir et réagir lors de stages résidentiels de plus longue durée, je peux dire qu'il est de ceux qui ne se laissent pas mener par un « ego » déplacé et rempli de peurs. Simplement conscient de sa valeur et de ses limites, il partage avec cœur et authenticité sa science et sa passion du Taijiquan.

Au-delà de la technique, le savoir-être qu'il me transmet me sert de modèle.

Son intérêt pour les arts martiaux commence d'une manière classique : les films de Bruce Lee qu'il découvre vers ses 14 ans. Il intègre alors l'école de karaté de Gourdon, son village. Manifestement doué et motivé, il remporte plusieurs médailles en Championnat de France et intègre l'équipe de France Junior en 1986.

En 1985, la rencontre avec Bernard SAUTAREL lui montre une approche plus interne du karaté et du full contact. C'est à ce moment qu'il pratique le Taijiquan et le Qi Gong.

Il poursuit son parcours en karaté et en full contact, jalonné de reconnaissances par ses pairs : médaille de bronze au Championnat de France Militaires Seniors, médaille d'argent au Championnat d'Europe en Italie.

En 1989, il ouvre un centre de remise en forme pour adultes et enfants proposant stretching, musculation, aérobic, arts martiaux et sports de combat.

C'est en 1991 qu'il se consacre au Taijiquan et au Qi Gong avec son professeur,

Georges SABY. fondateur de U.A.R.T (union d'associations de recherche et de transmission du taijiquan) basée à Nantes. Il deviendra co-directeur technique général de cette association internationale quelques années plus tard.

En 2004, il crée sa propre école : TAO structurant ainsi ses cours et stages de formation à travers un système de 5 degrés. Il organise de nombreux stages dans toute l'Europe.

Parallèlement au Taijiquan et au Qi-gong, il suit également des formations intensives en massages chinois, japonais et indien au centre de formation de l'ARTEC de Montpellier.

Son école TAO est pour l'instant affiliée à la TCFE (Fédération Européenne de Taiji Traditionnel), à la FWS (Fédération de Wushu de Roger Itier, elle-même affiliée à la Fédération Française de Karaté) et à la FEQGAE (Fédération Européenne de Qi-Gong). Ces différentes affiliations permettent aux membres de son école, entre autres, de participer aux différents championnats d'Europe ou du monde de Taiji, de passer des grades (ou Duan) officiels, voire des diplômes d'instructeurs.

Je terminerai par son brillant palmarès qui confirme, si besoin était, la qualité de sa pratique par la reconnaissance d'experts officiels.

- multiple champion d'Europe de Taiji traditionnel catégories mains nues, armes & sanshou : Pays-bas (2000), Danemark (2002), Suède (2008)
- 2e au championnat d'Europe de TuiShou libre à pas mobiles : Suède (2008)
- 1er en combat libre de Sanda : Angleterre (2000)
- 4e au mondial de Yongnian (1999) à l'épée
- Triple médaillé d'Or au Championnat du Monde de Taiwan (2008)

Alain Gilly



La Médecine Traditionnelle Chinoise



Je vous emmène en voyage, à la découverte de la médecine traditionnelle chinoise ou MTC.

Il est beaucoup trop ambitieux de résumer 3000 ans de cette médecine en quelques lignes, il y a assez d'ouvrages pour en parler, il s'agit simplement de faire comprendre la globalité de cette médecine:

- elle possède sa propre base philosophique et symbolique
- elle voit le corps, le cœur et l'esprit formant un tout
- elle s'est développée en observant les vivants, rien n'est vu comme statique
- elle considère les phénomènes non pas d'une manière ponctuelle, mais à partir des relations qu'ils génèrent entre eux. La santé d'une personne ou d'un organe dépend de multiples facteurs tous reliés les uns aux autres.

Je diviserai donc mon voyage en plusieurs étapes, la première sera la définition de la médecine traditionnelle chinoise puis je poursuivrai avec les différentes parties que comprend principalement la MTC :

- l'acupuncture
- les massages des points] intervention externe

- la diététique
- la pharmacopée
- la pratique du souffle] intervention interne

Première étape: définition de la médecine traditionnelle chinoise

La médecine:

Elle a comme premier objectif d'entretenir la santé et de prévenir les maladies, elle permet ainsi de soigner la plupart des problèmes de santé. Elle maintient en équilibre les deux forces opposées de la nature le yin et le yang, par des séances de soins réguliers, elle peut maintenir en harmonie ces deux entités en alternance, en complémentarité sans se détruire mutuellement.

Traditionnelle:

«qui transmet les coutumes, les légendes, les doctrines religieuses ou morales par la parole et l'exemple»

La MTC est intimement liée à la philosophie chinoise, le confucianisme, le taoïsme, le bouddhisme. C'est une philosophie de la globalité, de l'harmonie entre le ciel et la terre où l'homme est un microcosme en relation avec le macrocosme.

C'est une philosophie de l'alternance: tout change et se transforme.

Le yin et le yang nous régissent et régissent la nature au rythme du jour et de la nuit, des saisons et des 5 éléments.

C'est une philosophie de la voie du milieu, trouver une voie où les opposés peuvent devenir complémentaires, une voie juste, centrée, éclairée, une voie harmonieuse et équilibrée.

*L'être et le vide s'engendrent
 Le facile et le difficile se nourrissent
 Le long et le court s'identifient
 Le haut et le bas se complètent
 La voix et le son s'accordent
 L'avant et l'après se mêlent
 Lao Tseu*

Nicole, Bruxelles, Waterloo



QUELQUES NOUVELLES CONCERNANT LES COURS
DE TAIJI QUAN PROPOSES AUX PERSONNES
DESORIENTEES EN MAISON DE REPOS
A CHARLEROI...

Depuis bientôt 7 mois, la Résidence Brichard à Charleroi ouvre chaque mardi matin un espace de choix à une vingtaine de pensionnaires assidus, afin d'y suivre le cours de Taiji quan ; c'est avec enthousiasme que je les retrouve pour partager ma passion d'enseigner ce bel ART de Vie. Un rituel s'est doucement installé : ils reconnaissent ma visite et saluent « à la chinoise » mon arrivée !

L'équipe sur place, formée de kinésithérapeute, stagiaires, ergothérapeute et aide infirmière m'amènent tout ce petit monde au rendez-vous dans la grande salle du restaurant, adaptée à nos exercices. C'est une aide précieuse car tous ne savent pas se déplacer seuls, certains sont désorientés, d'autres restent dans leur monde où y pénétrer relève d'un chemin de Compostelle... Je prends le temps de saluer chacun, d'accueillir de nouvelles personnes, de les toucher, afin de déjà rentrer en contact avec eux pour éveiller leurs sens ...

La leçon de Taiji ne commence pas comme dans les autres cours... Beaucoup ne savent pas rester debout et les échauffements physiques se font en alternance assis/debout ; je les stimule en les faisant se masser, doucement puis plus énergiquement...

Je joins l'humour pour gagner les cœurs, et leurs rires me réchauffent le mien... c'est parti pour les 8 brocards de soie... Et je vous assure que cela y ressemble au bout de sept mois !

Quand je les sens fatigués, je les laisse se reposer en leur parlant doucement de la Chine, de mes voyages, des bienfaits du Taiji quan sur leur santé.

Ensuite quand je les sens prêts, avec l'aide de l'équipe paramédicale, nous sommes partis par petits groupes de 3 pour les exercices d'ancrage au sol ; la notion de vide et de plein, le ventre qui conduit les pas ... Je les ai entendu dire souvent au début : « je ne saurai jamais faire ça !! ».....

7mois se sont écoulés et nous marchons « à la chinoise »...quelques mètres.....

Le retour de ces mardis me vient de l'équipe qui m'assiste : une jeune stagiaire kiné planche sur son mémoire de fin d'étude, et devinez de quoi il parle ?? L'équipe elle-même, attend les mardis avec impatience pour se ressourcer et Certains résidents commencent à se « reconnecter » à leurs ressentis, ils revivent de l'intérieur, certains regards s'allument... Lente Alchimie... patience etpassion.

Myriam Manage, Jumet



FAITES-LE SAVOIR

Symbiose rêve d'être un espace d'échanges....de l'information.

Faites-nous goûter vos découvertes, vos coups de coeur, vos humeurs, votre sagesse [témoignages, lectures, expos, films, reportages, arts, musiques, évènements...en rapport direct ou moins direct avec notre cheminement].

Si vous dénicher une pierre qui semble précieuse, n'hésitez pas à la passer à votre enseignant ; elle trouvera **PEUT-ETRE** son écrin dans l'édition suivante.

Merci !



“SYMBIOSE... EN COULEUR ! ”

Une version PDF est disponible sur les sites suivants:

www.taijiquan-nivelles.be

www.taijiquan-namur-gembloux.be

www.taijiquangilly.net



COURS

PROGRAMMES



CHARLEROI	CHARLEROI	ETALLE
Sonia Pacholyk 0476 301 795 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00 Dimanche Complexe Sportif de Charleroi rue des Olympiades, 2	Sonia Pacholyk 0476 30 17 95 Lundi 9h00 à 11h00 Mercredi 13h30 à 14h30 15h00 à 16h00 rue de Marcinelle, 2 Centre Couleur Santé Province de Hainaut	Francine Sevrin-Ancion 0476-64-46-82 18 h- 20 h mardi et jeudi Ecole fondamentale Rue Termezart Organisation : sport-senior
GEMBOUX	GERPINNES	GILLY
Francine Damit 0476 87 82 40 18h15 à 19h30 19h45 à 21h00 Lundi Rue Baudecet, 19 www.taijiquan-namurgembloux.be	Thierry Dumont 071 47 01 16 19h00 à 20h30 Jeudi Salle Fernand Pouleur rue des Ecole	Alain Hardy 0497 93 60 62 19h15 à 20h30 Jeudi Ecole communale des Haies rue Nazarin, 35 www.taijiquangilly.net
JUMET	MANAGE	MONTIGNIES Sur SAMBRE
Myriam Flandre 0472 59 73 44 19h00 à 20h30 Jeudi salle paroissiale de l'école st Joseph rue d'Egmont	Myriam Flandre 0472 59 73 44 19h00 à 20h30 Lundi Salle VALERE MOTTE rue de Jolimont	Alain Hardy 0497 93 60 62 9h30 à 10h45 10h45 à 12h Dimanche rue Grimard (dojo du stade Yernaux) www.taijiquangilly.net

CHARLEROI	Dimanche	09h00 à 10h30 : avancés 10h30 à 12h00 : débutants
	Lundi	09h00 à 10h00 : avancés 10h00 à 11h00 : débutants
	Mercredi	13h30 à 14h30 : avancés 15h00 à 16h00 : débutants
ETALLE	Mardi	18h00 à 20h00 : style yang moderne : 32 épées
	Jeudi	18h00 à 20h00 : style yang moderne : 32 épées
GEMBOUX	Lundi	18h15 à 19h30 : débutants Style Yang Wu Kung Bafa, Bases Formes des 10 et 13 postures
	Mercredi	19h30 à 21h00 : avancés Style Yang, routine des 24 mouvements : Forme de Pékin
		09h30 à 11h00 : avancés
	Jeudi	09h30 à 10h30 : Taijiquan Daoyin Qi Gong - Exercices ancestraux de préservation de la santé
GERPINNES	Jeudi	19h00 à 20h30 : 4 groupes correspondant aux 4 formes enseignées pour le moment en lien avec le niveau atteint; à savoir la forme des 13, des 24, des 42 et des 48 mouvements.
GILLY	Jeudi	19h15 à 20h30 : Forme des 88 (108) mouvements du style YANG
JUMET	Jeudi	19h00 à 20h30 : débutants : bases + 1ere partie des 88 (style yang) avancés : 2ème et 3ème partie des 88
MANAGE	Lundi	19h00 à 20h30 : débutants : bases + 1ere partie des 88 (style yang) avancés : 2ème et 3ème partie des 88
MONTIGNIES S SAMBRE	Dimanche	09h30 à 10h45 : Forme des 24 mvts (de Pékin)
		10h45 à 12h00 : Forme des 10 mvts (débutants)
		10h45 à 12h00 : Forme des 24 mvts (perfectionnement)



PROGRAMMES

NAMUR CHAMPION	Mercredi	<p>18h15 à 19h30 : débutants - Style Yang, Wu kung Bafa, Bases, Formes des 10 et 13 postures</p> <p>19h45 à 21h00 : avancés - Style Yang, Formes des 24 et Style Yang, 32 épée</p>
NIVELLES	Mardi	<p>19h00 à 20h15 : débutants - Style Yang, Wu kung Bafa, Formes des 10</p> <p>avancés - Style Yang ancien, Formes des 40</p> <p>super avancés - Style Sun, Formes des 73</p> <hr/> <p>20h30 à 21h45 : débutants - Style Yang, Wu kung Bafa, Formes des 10</p> <p>avancés - Style Yang, Formes des 24</p> <p>super avancés - Style Yang, Formes des 88</p>
UCCLE	Jeudi Vendredi	<p>13h30 à 15h00 : débutants - Qigong, forme des 10,</p> <p>avancés - Forme des 13</p> <hr/> <p>19h00 à 20h30 : débutants - Qigong, forme des 10</p>
VANCE	Lundi	20h00 à 21h45 : style yang moderne, VANCE Lundi les 24 postures
WATERLOO	Samedi	11h00 à 12h30 : débutants - Qigong forme des 10
WOLUWE	Mardi	12h30 à 13h30 : débutants - Qigong forme des 10



COURS

NAMUR CHAMPION	NIVELLES	UCCLE
<p>Francine Damit 0476 87 82 40 18h15 à 19h30 19h45 à 21h00 Mercredi Maison des Jeunes et de la Culture www.taijiquan-namurgembloux.be</p>	<p>Michel Lombeau Pascale Ruelle Annie Baise Marianne Lemaire Marc Briegleb Mireille Vanden Boosche 0475 48 58 35 19 h- 20h15 et 20h30- 21h45 mardi rue E. Vandervelde 3 www.taijiquan-nivelles.be</p>	<p>Nicole Van Den Dorpel 0495 92 86 18 13h30 à 15h Jeudi 19h à 20h30 Vendredi place St Job, 9</p>
VANCE	WATERLOO	WOLUWE
<p>Francine Sevrin-Ancion 0476-64-46-82 20 h- 21h45 lundi Salle paroissiale de Vance Organisation : acrf Vance</p>	<p>Nicole Van Den Dorpel 0495 92 86 18 11h à 12h30 Samedi Boulevard H.Rollin, 5 centre de tennis</p>	<p>Nicole Van Den Dorpel 0495 92 86 18 12h30 à 13h30 Mardi Rue E.Mounier, 87 centre sportif</p>



AGENDA

JUIN

MONTIGNIES S/S

Portes ouvertes

Démos par «Ecole L'Ici et Maintenant»

Démos de Francine Damit (Namur-Gembloux),

Nicole Van Den Dorpel (Bruxelles)

et Thierry Conard (Uccle-Waterloo)

* Dates : 28/06/09 de 14h à 16h

*Renseignements: **Alain Hardy**

0497 93 60 62 le soir

ou: buyy@hotmail.com

www.taijiquangilly.net

*Où: Salle omnisports du Stade Yernaux

Rue Grimard

6061 Montignies-sur-Sambre

12 juillet : **9 h - 12 h**

Eventail Taiji 1

13 juillet : **9 h - 12 h**

Poussées des mains en Taijiquan

14 juillet : **9 h - 12 h**

Taijiquan Style Chen,

Forme de base en 13 mouvements

Renseignements: **Sonia Pacholyk**

0476 301 795

pacholyksonia@yahoo.fr

OCTOBRE

NIVELLES

accueillera **Thierry ALIBERT**

* Dates :

9, 10 et 11

*Renseignements:

Michel LOMBEAU

0475 48 58 35

loru148@skynet.be

www.taijiquan-nivelles.be

JUILLET

CHARLEROI

accueillera **Najib BOUCHIBA**

* Dates : 10, 11, 12, 13 et 14 /07/09

10 juillet : **Conférence 19 h**

« Sagesse et expérience des arts millénaires chinois de santé : Taijiquan Wushu et Daoyin »

11 juillet : **9 h - 12 h**

«le Poème» Synthèse Formes de Daoyin