

# AU CŒUR DU TRAIT, AU CŒUR DU MOUVEMENT ...L'ENERGIE

*Peinture traditionnelle et arts énergétiques chinois*

**Stage à Saint Antoine l'Abbaye**

**Du 3 juillet à 10h30 ( accueil de 9h30 ) au 9 juillet 2023 à 14h**

*La notion du Vide dans la Peinture Traditionnelle Chinoise ( paysage ) et la découverte du style Sieyi*

*et les Arts énergétiques :*

*\* Ba qua Qi Gong – Qi Gong de 8 animaux/ 8 trigrammes*

*\* Tai Chi Chuan Style Yang*

*\* Epée de Tai Chi*

*\* Détente au sol avec la Méthode Abdos sans Risques de Blandine Calais- Germain*

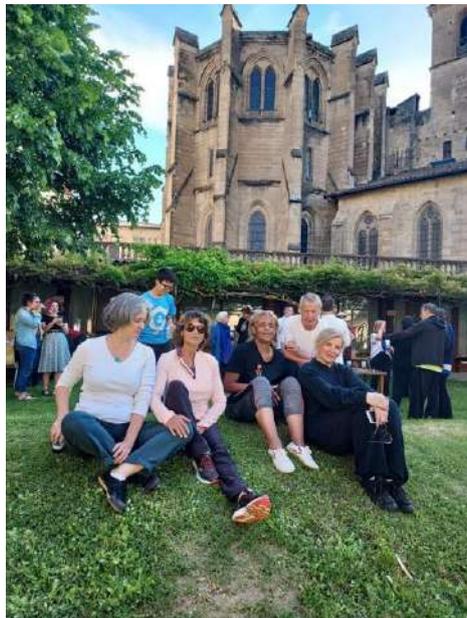
*\* Voyage Sonore avec les bols tibétains*

Avec **Jhycheng Wu**, artiste peintre d'origine taiwanaise

et

**Edyta Piatkowska-Wu** disciple du Maître YANG Jun, instructrice certifiée d' IYFTCCA

**Sylvie Pillot**, éducatrice sportive, praticienne du massage bien être et **Pascal Bricchi**, éducateur sportif en arts martiaux , praticien massage bien être et bols tibétains.





Peindre, méditer, tout comme se soigner par la médecine chinoise ou pratiquer le tai chi chuan, consiste à entrer en relation avec le Souffle qui est à l'œuvre dans tout ce qui est. D'après François Cheng, selon le taoïsme, l'homme peut écouter par l'oreille de la chair et il entendra le bruit du monde ; il peut également écouter par l'oreille du Souffle, il participera au processus de la transformation universelle à l'instar de ceux qui ont atteint la vacuité du cœur, il entrera en résonance avec la pulsation du monde.

Nous sommes sur le chemin vers la meilleure maîtrise du trait et du mouvement qui sont à la base de la peinture et des arts énergétiques chinois pour atteindre l'équilibre et l'harmonie avec naturel, élégance, sobriété.

Mais ce stage est aussi un voyage à la recherche de la détente, de l'équilibre, du respect de soi et de la joie d'être en mouvement. Il est à la portée de tout le monde quel que soit votre niveau de la pratique !

( initiation ou perfectionnement, 2 groupes de niveaux en tai chi chuan et l'épée de tai chi )

*Vous pouvez composer votre propre programme selon vos besoins personnels.  
Par exemple, vous pouvez faire 2 séances de peinture par jour, idem pour l'épée de tai chi ...)*

Parmi les activités proposées :



## \* PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE

*avec Jhycheng Wu, artiste peintre taiwanais*

Nous allons découvrir l'importance du *VIDE* dans le paysage traditionnel chinois.

Nous allons créer nos propres paysages en prenant pour exemple les œuvres de Shitao ( 1642-1707 ) qui s'attachent à des riens - quelques roseaux ployant sous le vent, une barque perdue dans une lagune - parce que l'artiste cherchait à rejoindre l'immense par l'infime et à donner par là une présence à l'invisible.

Nous allons sentir comment le *VIDE* n'est pas comme on pourrait le supposer, quelque chose de vague ou inexistant, mais un élément éminemment dynamique et agissant.

Venez découvrir avec nous ces techniques anciennes, qui nous amènent à rassembler les énergies dispersées et à se centrer. Les gestes appuyés ou levés, sentez les différences et construisez en restant dans les sensations, apprenez à imprégner votre pinceau, trouvez un équilibre entre les quantités d'eau et de pigment...

Ouvert à toute personne motivée, cet atelier permet une progression individuelle dans une ambiance chaleureuse.



## \* **BA QUA QI GONG** selon l'enseignement du Maître SUN Fa

( *SERPENT, COQ et DRAGON selon le niveau de pratique* )

Des mouvements simples pour développer l'écoute du corps, l'équilibre, prendre conscience de l'espace, trouver son enracinement et ses appuis, éveiller la perception corporelle par les mouvements coordonnés. Apprendre à s'aider soi-même par un éventail de techniques traditionnelles visant à un rééquilibrage énergétique et la détente.

C'est une voie de santé qui unifie le corps et l'esprit, accessible à tous et à tout âge.

Puis l'étude du Ba Qua Qi Gong - le Qi Gong des Huit Trigrammes.  
Ce Qi Gong s'appuie sur les mêmes principes philosophiques que l'art martial Bagua c'est à dire sur le « Yi Jing » ou « Livre des Mutations ». Les exercices se pratiquent selon huit positions combinées à huit directions, engendrant ainsi 64 formes. Illustrant huit images, symbolisant les qualités physiques et spirituelles de huit animaux (lion, serpent, ours, dragon, phénix, coq, singe, chimère), nous sollicitons ici, huit respirations, des mouvements de torsion...pour accentuer le travail au niveau des méridiens. Un accent sur l'utilisation de l'intention dans le mouvement ( Yi ).  
C'est un Qi Gong pour nous tous, mais particulièrement bénéfique pour les pratiquants de tai chi chuan et autres arts martiaux.



## **\*TAI CHI CHUAN - STYLE YANG**

( initiation et perfectionnement )

*et Tui Shou – « poussée des mains » et l'Énergie de l'Écoute ( par le toucher )*

Le style Yang est le plus répandu des quatre styles du Tai Chi Chuan. Ce style allie l'équilibre, la souplesse et la force, dans une expression harmonieuse à l'extérieur, et puissante à l'intérieur. Les formes courtes proposés dans ce stage et notre pédagogie sont adaptées à tout âge et contient l'essentiel du Tai Chi.

La pratique de tai chi chuan, favorise l'autonomie et nous donne un sentiment de joie et de liberté !

Elle renforce notre équilibre et nous offre la possibilité de se sentir plus présent pour agir avec stabilité et confiance. C'est pourquoi cette pratique nous permet de prévenir certaines tensions et des déséquilibres qui naissent de l'agitation et de la dispersion et d'être plus présent dans l'action au quotidien.

C'est non seulement un art de santé et un art martial, mais aussi une bonne manière d'entrer dans l'état méditatif par le mouvement.

Pour les personnes débutantes, nous avons prévu l'étude de la **FORME courte en 10 mouvements** – méthode d'entraînement simple où l'accent est mis sur l'ancrage, le différentes types des pas, la forme du corps, les coordinations simples et le relâchement.

Pour les personnes déjà initiées, l'étude et perfectionnement de la dernière belle création du Maître Yang Jun, la **FORME en 26 mouvements ou / la FORME TRADITIONNELLE ( 103 )** – selon vos préférences exprimées sur la fiche d'inscription

Le style Yang est le plus répandu des quatre styles du Tai Chi Chuan. Ce style allie l'équilibre, la souplesse et la force, dans une expression harmonieuse à l'extérieur, et puissante à l'intérieur. Les formes courtes proposés dans ce stage et notre pédagogie sont adaptées à tout âge et contient l'essentiel du Tai Chi.



### Tuishou – « poussée des mains » et l'Énergie de l'Écoute ( par le toucher )

*Les exercices de tuishou, sont la meilleure façon d'entraînement de l'énergie et d'incorporer, c'est-à-dire au sens propre de « prendre en son corps » et de vivre la rythmique YIN -YANG . Ici , pareil comme dans la peinture, nous rencontrons l'idée de VIDE – PLEIN. Nous apprenons à saisir que le vide n'est ni une perte ni un abandon, mais au contraire un relâchement du mental qui permet à la conscience de porter plus d'attention à ce qui lui vient de son propre corps et du partenaire. Le tuishou est une porte ouverte vers le dépassement de l'appréhension de l'autre et l'acceptation de sa complémentarité, les délicieux moments de l'Ecoute par le toucher.*





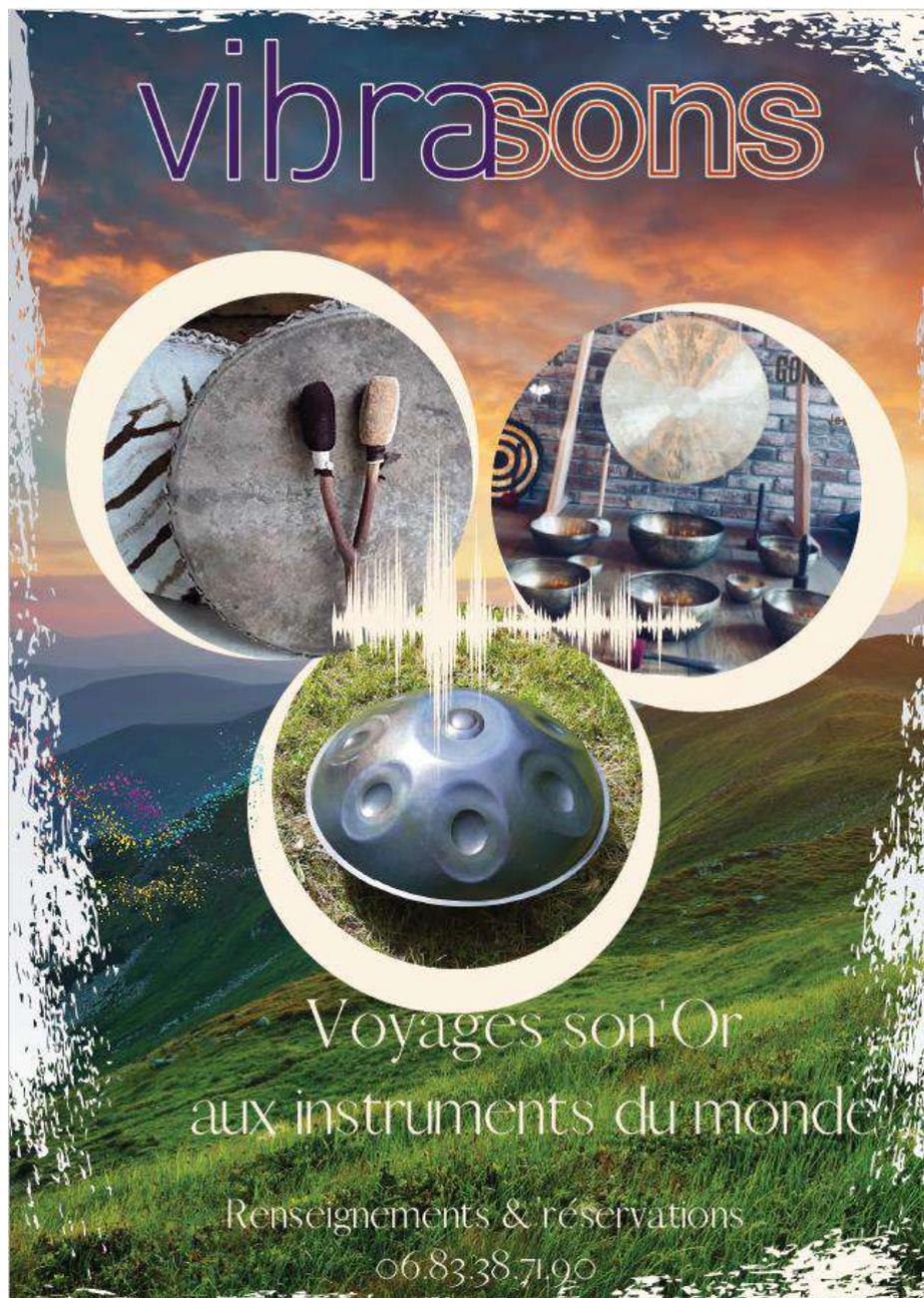
**\* L'ÉPÉE DU TAI CHI – La FORME en 67 mouvements**

selon l'enseignement du Maître Yang Jun

( L'étude des séquences, découverte et perfectionnement )

L'épée du tai chi nous apprend à faire circuler le "Chi" au-delà du corps.

Les techniques de l'épée sont légères, souples, vivantes et fluides ce qui reflètent les noms de certaines postures. Plus de 40 se réfèrent à des créatures volantes, au vent ou au ciel. Nous devons brandir l'épée comme si nous suivions les mouvements des guêpes, des hirondelles, des oies et des feuilles qui tombent... Nous devons « enlacer la lune », ou vouloir la chasser comme si elle était une étoile filante... Et si nous sommes capables de trouver la coordination juste, nous aurons alors l'esprit du « Dragon errant dans le ciel »...



## **VOYAGE SONORE** *Avec Pascal Bricchi*

Le voyage sonore est une expérience de ressenti sonore et vibratoire grâce aux sonorités de tous les instruments magiques que sont les bols, le gong, le tambour, le carillon ....

Le corps retrouve son équilibre, un état d'équilibre qui permet de mobiliser les forces d'auto-guérison, de soulager les peurs, les tensions et les blocages.

Le son permet une reconnexion à l'instant présent et c'est encore plus vrai avec les bols tibétains. Savoir être à l'écoute du son permet de vivre l'expérience d'une profonde méditation.



En guise de récupération : **ABDOS SANS RISQUE** ®  
(méthode de Blandine Calais-Germain)

Une introduction à cette douce méthode en mouvement, pour renforcer, étirer, mais aussi relâcher les muscles abdominaux en toute sécurité en diminuant la pression sur le périnée et sans danger pour la colonne vertébrale.

Lieu : *[L'Arche de St Antoine 38160 Saint Antoine l'Abbaye](#)*

Entre Valence et Grenoble (gares TGV), à 30 min de Romans.  
Transport gratuit possible depuis la gare de St-Marcellin (12 km)

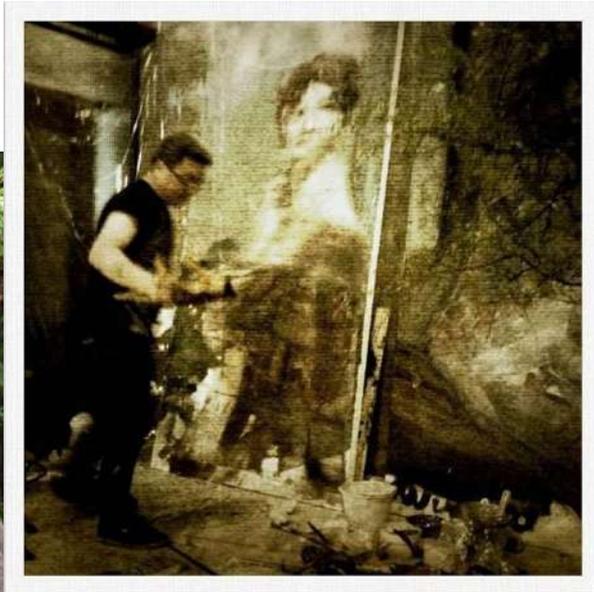
Pédagogie : 295 € / 265 € Bambou Balance et Yang Family /  
Frais d'inscription et gestion : 50 €  
( participation à la location de la salle + matériel peinture : papier, pinceaux, encre )

pension complète à l'Arche : à partir de 247 €

**Inscription avant 8 juin 2024 !**

LES ENSEIGNANTS :

**Jhycheng WU** est artiste peintre taiwanais, enseignant à *Bambou Balance Harmonie et Mouvement* à Lyon.



**Edyta PIATKOWSKA - WU** est disciple du Maître YANG Jun, instructrice certifiée IYFTCCA, formée aux Arts énergétiques chinois et Abdos sans Risque.



**Sylvie PILLOT** ( 2 duan d' IYFTCCA, formée aux Arts énergétiques et le massage chinois )

**Pascal Bricchi**, éducateur sportif en arts martiaux  
( 3 duan d' IYFTCCA, 5 dan de Karaté, praticien massage bien être et bols tibétains )

# BULETIN D'INSCRIPTION

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

CP : .....Ville : .....

Adresse Email (obligatoire) : .....Tél : .....

Club et professeur : .....

Niveau de pratique ( veuillez souligner )

Tai Chi mains nues	débutant / intermédiaire/ avancé
	Préférence pour : FORME 26 /
	22 ( forme de démonstration ) / 103

Épée de Tai Chi:	débutant/intermédiaire/ avancé
------------------	--------------------------------

Merci de prévoir pour moi	Epée de prêt oui / non
---------------------------	------------------------

Peinture Traditionnelle :	débutant/intermédiaire/ avancé
---------------------------	--------------------------------

Qi Gong	débutant / intermédiaire / avancé
---------	-----------------------------------

Frais d'inscription et gestion : 50 €

( qui incluent la participation à la location de la salle + matériel peinture : papier, pinceaux, encre )

Frais d'inscription et de gestion non remboursable en cas de désistement ou d'annulation ( encaissement à réception )

Frais pédagogiques (encre, papier, pinceaux compris)

Adhérents de BAMBOU BALANCE et de IYFTCCA : 265 €

Non Adhérents : 295€

( Encaissement en juillet ou en 2 fois sur demande )

Déjà Membre IYFTCCA : Member ID .....

Je souhaite adhérer à l'association internationale pour bénéficier des avantages membres.

Inscription par vos soins sur le site de l'association Internationale de la famille Yang

<https://yangfamilytaichi.com/memberships>

(Centres de rattachement : merci de préciser Ecole Affilié de Lyon ou l'école affiliée la plus proche de votre région ) – Justificatif de votre adhésion à nous transmettre avant le début du stage.

à retourner avec la totalité du règlement du stage libellé à l'ordre de **WU**

et à envoyer à l'adresse suivante : Edyta Piatkowska-WU, 11 avenue général Eisenhower 69005 Lyon.

( La somme totalement remboursée en cas d'annulation du stage de notre part pour une raison sanitaire ou autre )

**Pension complète** : à partir de 247 €

[Réservation directe sur le site de l'ARCHE de St ANTOINE](https://form.jotform.com/arche_sta/phenix)

[https://form.jotform.com/arche\\_sta/phenix](https://form.jotform.com/arche_sta/phenix)

**Renseignements & inscriptions** : Edyta Piatkowska – Wu

tel. 06 26 02 52 91 [bamboubalance@gmail.com](mailto:bamboubalance@gmail.com) / [www.bamboubalance.com](http://www.bamboubalance.com)

**Inscription avant le 8 juin 2024 !**

Date et Signature

## Choix d'activités – Stage de l'ETE à Saint-Antoine l'Abbaye

mercredi 3 juillet au dimanche 7 juillet 2024 ( Programme pouvant être ajusté )

Horaires	Mercredi 3/07	Horaires	Jeu/Ven/Sam 4-6 /07
		7h30 - 8h45	Petit-déjeuner
<b>A partir de 9H30</b>	<b>Accueil</b>	9h-10h15	BA QUA Qi Gong Qi Gong de 8 animaux
10h-10h30	Ouverture du stage Présentation		
10h30-12h15	BA QUA QI GONG Qi Gong de 8 animaux	10h30-12h	TAI CHI CHUAN Style Yang / ABDOS SANS RISQUE® ou PEINTURE TRADITIONNELLE
12h30-15h30	Déjeuner - REPOS	12h30-15h30	Déjeuner - REPOS
15h30-17h	L'EPEE de TAI CHI débutant/ ou Tai chi chuan Forme 10 / ou PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE	15h30-17h	L'EPEE de TAI CHI débutant/ ou Tai chi chuan Forme 10 / ou Tuishou ou PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE
17h15-18h45	L'EPEE de TAI CHI avancées/  ou PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE	17h15-18h45	L'EPEE de TAI CHI avancées/  ou PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE
19h	Repas du soir	19h	Repas du soir
20h30 - 21h30	<b>Mercredi et vendredi</b> <i>Voyage Sonore avec les bols tibétains</i> <i>( avec Pascal Bricchi )</i>  <b>Jeu</b> <i>Tai chi chuan</i> , pratique commune sur la place devant la Cathédrale (forme traditionnelle Yang)		<b>Samedi 20h30 - 22h</b> <b>Soirée dansante</b> <i>(danses du monde en ligne, en cercle)</i> <i>avec autres personnes de la communauté de</i> <i>l'ARCHE</i> <i>et quelques démonstrations ( tai chi à l'éventail,</i> <i>... )</i>
			<b>Dimanche 7/07</b>
		7h30 - 8h45	Petit-déjeuner
		9h - 10h	BA QUA Qi Gong Qi Gong de 8 animaux
		10h15-12h15	TAI CHI CHUAN Style Yang / ou L'EPEE de TAI CHI ou PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE
		12h30-14h30	Déjeuner
	<b>SAMEDI - DIMANCHE 6-7 juillet 2024</b>  <b>Exposition du Lavis de chine</b> <i>dans le hall du rez-de-chaussée du</i> <i>bâtiment central de l'ARCHE</i> <i>( Jhycheng Wu et tous ses élèves )</i>	14h	Clôture du stage

