



*La fille de Jade*

## 5 STAGES en 2009/2010

Tél : 05 63 66 92 30 Email : [lafiledejade@free.fr](mailto:lafiledejade@free.fr)  
Site : <http://lafiledejade.free.fr>

### 1 - Dim. 25 Octobre 2009 : RÉFLEXOLOGIE plantaire et MASSAGE BIEN ÊTRE

**Animé par Micheline Guiral :** diplômée de la formation Technique de Massage Jean Louis Abrassart

**Matin :** Initiation au massage bien être: toucher pour le bien être.

Technique : le massage californien, il consiste en de grands mouvements relaxants à l'aide d'huile de massage, celle-ci permet une fluidité une qualité du toucher. Ces massages se dérouleront dans un climat d'écoute de respect de l'autre, de confiance.

Exercices proposés : Approche du toucher, respiration, massage des mains, des bras, des pieds, tête, nuque, visage. Prévoir une grande serviette, un flacon d'huile de massage, des vêtements confortables, une petite couverture. Un coussin si nécessaire.

**Après midi :** réflexologie plantaire

### 2 - Dim. 15 Novembre 2009 : TAI.JI À L'ÉVENTAIL pour débutant

**Animé par Hacène Ait Ader :** Il pratique les arts martiaux interne et externe depuis 23 ans, il est multi-médaille de plusieurs championnats internationaux, il est également praticien en énergétique chinoise. Il enseigne son art à Revel.

En Chine, l'éventail est un élément essentiel de l'art de vivre et de la culture. On le retrouve également dans la danse et l'Opéra de Pékin. Il n'est pas réservé aux femmes. Dans les arts martiaux, il peut devenir une arme de défense redoutable. Hacène abordera les bases de l'utilisation de l'éventail grâce à un enchaînement court permettant de développer la souplesse, la fluidité des mouvements, le relâchement et l'harmonie du corps et de l'esprit dans une expression harmonieuse.

Une douzaine d'éventails pourront être prêtés sur place.

### - 3 - Dim. 06 Décembre 2009 : TAI.JI QUAN – TUI SHOU (poussée des mains)

**Animé par Jean Sancho :** Professeur de Tai Ji Quan à Pau, diplômé FFW, pratique les arts internes depuis 11 ans.

L'entraînement au Tui Shou "se pousser avec les mains" est l'un des aspects des arts martiaux chinois.

C'est une approche douce de l'efficacité de l'art du yin/yang.

C'est aussi bien une aide à la compréhension des mouvements d'une forme, tout style confondu, qu'une mise en action des principes de base. L'entraînement consiste à s'adapter au toucher du partenaire : s'il est plein on réagira par du vide et inversement. Le concept du vide et du plein se retrouve dans tous les arts. Le Tui Shou permet de connaître et d'accepter la force du partenaire. Cette connaissance rend plus apte à l'écoute de l'autre et apprend à recevoir et à donner.

### 4 - Dim. 31 Janvier 2010 : TAI.JI QUAN – APPLICATIONS MARTIALES

**Animé par Alain Moutet :** prof. de Tai Ji Quan, diplômé FFW. Professeur d'Ai Ki Jutsu depuis plus de 30 ans à Montauban

Dans la tradition des arts martiaux chinois, la forme (tao ou kata) est enseignée sans explication quant à son application martiale. L'élève doit méditer sur chacun des mouvements afin d'y découvrir les possibilités d'applications. La forme va favoriser l'énergie, tandis que l'application sert à maîtriser un adversaire.

Grâce à son expérience, Alain réussit parfaitement à pratiquer le Tai Ji comme s'il avait un partenaire et l'akijutsu comme s'il n'en avait pas... Cette journée sera riche de découverte.

### 5 - Dim. 21 Mars 2010 : SHIATSU

**Animé par Cédric Michel :** praticien de shiatsu certifié de la fédération de Shiatsu traditionnel et de l'école An Qiao

L'acquisition de techniques de base pour donner un shiatsu de détente à votre entourage (apprentissage de postures, règles fondamentales de la pression, notion de centre, origine du shiatsu). Le shiatsu, héritier des anciennes techniques sino-japonaises de thérapie manuelle, basé sur l'acupression, se pratique habillé dans des vêtements amples et confortables.

**LE LIEU :** Au Gymnase Sabatié quartier Villebourbon avenue Chamier à MONTAUBAN

**LE REPAS :** Libre, ou ensemble au restaurant (environ 11€ à préciser lors de l'inscription)

**HORAIRE :** Accueil à partir de 9h30 Cours de 10h00 à 12h30 et 14h30 à 17h00

**LE TARIF :** chaque stage = 45 € (+ Adhésion à l'association = 12 €)

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES :** Email : [lafiledejade@free.fr](mailto:lafiledejade@free.fr) Site : <http://lafiledejade.free.fr>

**Asso La Fille de Jade** Anne Egron 1 Place Saint Orens 82000 Montauban tél : 05 63 66 92 30

1 - Je m'inscris à la journée du 25/10/09 : OUI NON

4 - Je m'inscris à la journée du 31/01/10 : OUI NON

2 - Je m'inscris à la journée du 15/11/09 : OUI NON

5 - Je m'inscris à la journée du 21/03/10 : OUI NON

3 - Je m'inscris à la journée du 06/12/09 : OUI NON

Je souhaite déjeuner au restaurant : OUI NON **Adhérent :** OUI NON sinon je joins un chèque de 12 €

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

tél : ..... Email : .....

Possibilité de règlement sur place (ou lors des cours hebdomadaires) Date ..... Signature