



*Ateliers de*  
**Tui Shou**

**Samedi 20 avril & Samedi 8 juin**

10h-12h30 et 13h30-16h

**AIX EN PROVENCE**

Lignes et Espace

2 bis, Traverse de l'Aigle d'Or

Tai Chi en Provence

06 77 81 39 48 ou 06 47 32 97 07

bdenoyer@gmail.com

***www.taiji.provence.free.fr***

**La pratique du TUI SHOU** (pousser les mains)  
constitue une partie indispensable à l'apprentissage de  
**l'Art du Tai Chi.**

La forme en solo contribue à étudier la précision des  
postures et des déplacements.

La pratique avec un partenaire (adversaire ?)  
permet de développer la sensibilité  
indispensable à l'adaptation et la compréhension  
des changements de situations.

Il existe de nombreuses formes codifiées  
qui s'exercent dans une douceur qui n'est pas faiblesse.  
Excluant une approche compétitive,  
le processus d'apprentissage reste au cœur de la pratique.

***Les ateliers sont animés par Bernard Bayon de Noyer,***  
*diplômé d'État, Maîtrise et DESS des Sciences du Sport.*

**Au programme :** Etude des principes de la motricité interne  
à travers des exercices de relâchement et par  
l'apprentissage de plusieurs formes codifiées  
basées sur les 5 pas et les huit portes.

Tarif 2024 : 40€ pour un samedi ou 60€ pour les deux.

*Inscriptions par mail ou téléphone*