

# Grand Stage de la Pente Côte CHÂTEAU DE GARREVAQUES

Du 30 mai au 1 juin 2020

Dirigé par

Ait Aider Hacène diplômé  
d'État 4eme Duan FFKDA



## Hacène Ait Aider

Enseigne les Arts Martiaux internes et externes depuis 32 ans, il est diplômé de la FFWaemc et FFKDA 4eme Duan. Juge de grade auprès de la ligue Midi Pyrénées, il a travaillé auprès de divers maîtres chinois et occidentaux dont Shenchexing, Ren pin, Yuan Li ming, Quao Chang, Thierry Alibert et Michel Jreige. Thérapeute en Médecine traditionnelle chinoise

Champion du monde à Taiwan en 2008, 4 fois champion d'Europe de Tai Chi Chuan 2006, 2009, 2010 et 2012 double champion de France 2007, 2008 .



Construit en 1470 puis rénové en 1800, le Château de Garrevaques est la résidence de la 18<sup>ème</sup> génération de la famille du comte Henri de Gineste.

L'appartement de 5 chambres équipé de salles de bain est situé au 3<sup>ème</sup> et dernier étage du château (sans ascenseur). Il dispose d'une vue privilégiée sur le parc de 7 ha aux arbres centenaires et la piscine.

Marie-Christine et Claude Combes vous recevront en hôtes privilégiés, que vous veniez pour une courte halte ou un séjour prolongé.



Ce grand appartement accueille jusqu'à 14 personnes. Il comprend **une cuisine équipée indépendante, accès TV et wifi, tout pour bébé, linge de maison et accès à la buanderie. Parc de 7 ha avec piscine sécurisée à partager, vélos, BBQ, balançoires, boules de pétanque...**

Si vous le souhaitez, nous serons heureux de partager avec vous l'histoire des lieux et de vous conseiller dans vos visites. Vous pourrez également utiliser, sous conditions, nos salons ou salle à manger pour un événement particulier.

## CHATEAU DE GARREVAQUES

Marie-Christine COMBES

F 81700 GARREVAQUES

Tel: +33 (0) 647 597 756

m.c.combes@wanadoo.fr

GPS: 43° 29' 49" N-01° 58' 07" E



## Programme des 3 jours de stage:

Samedi 30 mai au 1 juin 2020

9h\_\_10h Zhan Zhuang (posture de l'arbre) et qi gong luohan de Shaolin

10h\_\_11h yang ancien (Homme)

11h\_\_12h épée yang et applications martiales

## Après midi :

14h30\_\_15h30 tai chi de l'éventail  
San tao

15h30\_\_16h30 tai chi Yang ancien  
( le ciel) .

16h45\_\_17h30 tai chi de la balle,  
techniques spécifiques au  
développement de la souplesse et de  
la force.

## Tarifs et inscription:

Hébergement: 45€ /nuit, pour 10 personnes

33€/nuit, pour 14 personnes

Entraînement: 140 €, couple 130€

*bulletin d'inscription à retourner  
accompagner d'un chèque d'acompte de  
100€ à l'ordre de Son Long avant le  
31/03/20, cet acompte englobe les frais de  
l'entraînement et de séjour.*

Ait Aider Hacène, 12 rue Joux Carrière  
31540 St Julia

Tél: 06.83.32.13.86/ 0561810178

Courriel: [hacene.aa@sfr.fr](mailto:hacene.aa@sfr.fr)

Site : [www.hacene-aitaider.com](http://www.hacene-aitaider.com)

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Code Postal \_\_\_\_\_

Tél \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

**NB. Les draps et les serviettes de  
toilettes sont fournis**

## Descriptif des ateliers:

**Zhan Zhuang** est omniprésent dans les arts martiaux internes et dans les méthodes de préservation de la santé depuis l'aube des temps. On attribue cette pratique ancestrale aux premiers hommes qui, s'inspirant des animaux dans la nature, pouvaient rester de longues périodes sans bouger.

### **Zhan Zhuang dans l'antiquité**

Pour l'animal c'était une question de survie avant toute chose. La possibilité de « disparaître » dans le décor est une nécessité vitale dans un milieu hostile. C'est ainsi que l'on peut retrouver aujourd'hui un bestiaire complet d'animaux associés aux postures : ours, grue, tortue, etc.

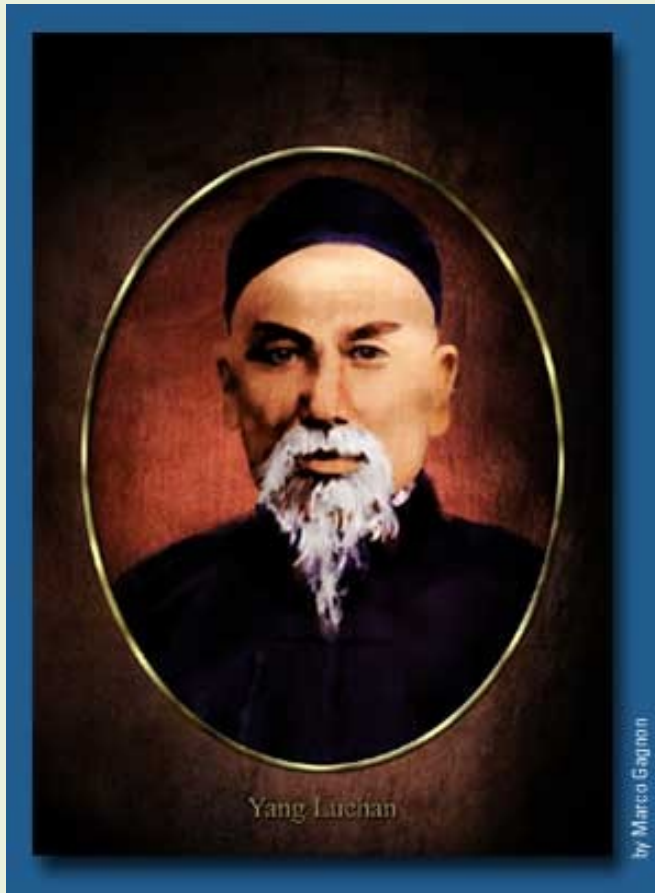
Historiquement parlant, la référence la plus ancienne à *Zhan Zhuang* peut être trouvée dans le ***Huangdi Nei Jing*** (黄帝内经) ou *Classique interne de l'empereur Jaune*, 2690-2590 av. J.C. Il est cité un passage qui met en lumière cette pratique ancestrale :

« J'ai entendu dire que dans les temps anciens, il y avait des êtres possédant un grand esprit (des sages avec de larges connaissances et une compréhension très profonde).

Ils se tenaient debout entre Ciel et Terre, reliant l'Univers. Ils avaient compris et étaient capables de contrôler le Yin et le Yang, les deux principes fondamentaux de la nature. Ils inspiraient l'essence vitale de la vie.

Ils gardaient **leurs esprits immobiles. Leurs muscles et leurs chairs étaient inséparables**. C'est le Tao, la voie que vous cherchez. »

**Tai chi chuan style Yang Ancien, Maître Yan Lu Chan( 1886- fondateur du style Yang Ancien**



Le Tai-chi chuan de style Yang désigne non pas l'énergie yang mais le nom de son créateur : Yang Luchan.)

Le Tai-chi chuan de Yang Luchan est encore gardé secret par les maîtres chinois et ils interdisent de le montrer en public. Ce style (y compris le san shou ou san sau) est considéré disparu par la majorité des historiens des arts martiaux. Yang Luchan créa son propre style à partir de ses expériences avec la famille Chen, le manuscrit de Wang Tsungyueh (18ème siècle) et diverses rencontres... Son style était appelé la Boxe douce, la Boxe de coton ou la Boxe relaxée (Hao chuan). On retrouve dans ce style des techniques similaires à celles des Boxes anciennes de Shaolin, du mont Wudang et du Pa kua chang (Bagua zhang). Une légende prétend que la paternité du Hao chuan revient à un dénommé Chang Sanfeng (Zhang Sanfeng) ayant vécu au 13ème siècle. Les 108 techniques du

grand enchaînement sont extrêmement efficaces pour le combat (chaque geste étant prévu pour la frappe d'un point vital) mais aussi pour les aspects thérapeutiques car il est rempli d'exercices d'ouverture des centres énergétiques (kuas et tan tien ou çakras) en plus de méthodes harmonisant ou accélérant l'énergie des méridiens d'acupuncture. Cet enchaînement est la mère de la plupart des autres styles de Tai-chi chuan dont celui du petit-fils de Yang Luchan, Yang Chengfu, qui enleva un certain nombre de technique (il enleva les plus difficiles). Il est aussi une des origines du I chuan et peut-être a eut une grande influence sur beaucoup d'art martiaux connus et



