



INFORMATIONS



MULHOUSE Le fil de soie



Début le mercredi 04 mars 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Prof de tai chi, qi gong et cheng hsin

PRE REQUIS :

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant(e)

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU809

DESCRIPTION

Nous commençons le cours avec les postures de yoga vinyasa afin d'assouplir le corps et la boxe permettra ensuite d'entraîner le cardiovasculaire. Nous apprendrons comment bouger le corps sans effort et avec efficacité.

Nous pratiquons de la *boxe interne*. Nous nous entraînons à devenir capables de porter nos coups sans effort et à développer des états d'esprits ainsi que des stratégies qui nous forcent à rester présents (à une situation qui change constamment). La boxe va plus vite que la pensée.

Nous avons besoin d'atteindre un endroit où il est possible de répondre sans penser.

Nos actions sont toujours liées à ce que nous percevons. La boxe est une opportunité merveilleuse pour découvrir ce que nous percevons (ou ne percevons pas). Nous expérimentons en quoi le fait de changer de perception peut modifier notre expérience et nos compétences. « *La boxe, c'est 90% de l'esprit.* » Peter Ralston

Mais d'abord, entraînons-nous à esquiver ! La boxe dans le Cheng Hsin requiert une énorme mobilité et nous nous entraînons à bouger tout le corps avec autant de rapidité que la frappe. Le travail sur le Body-Being et le déplacement des pas sont essentiels. La pratique de la boxe est excellente pour mettre à nu nos faiblesses et nos fantasmes. C'est comme une chambre à air : c'est sous pression que l'on voit où ça fuit !

Nous portons des gants et des protections buccales afin d'être bien protégés tout en combattant pour de vrai. Nous nous entraînons à des exercices qui sont faits pour attirer notre attention sur des compréhensions profondes, puis nous les pratiquons en vrai pour les faire nôtres.

Le jeu libre est essentiel mais reste léger puisque l'objectif du Cheng Hsin n'est pas de se frapper le plus fort possible. Nous nous

entraînons à être conscients de là où nous posons notre attention afin de pouvoir être dans une interaction pleinement compétente avec notre partenaire. Bien sur, notre attention doit être sur notre partenaire, mais il y a plusieurs façons de le faire !



OBJECTIFS

- Travailler la souplesse et le stretching avec les postures de yoga
- Travailler le cardiovasculaire et la relaxation avec la boxe sans effort

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	04-03-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	11-03-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	18-03-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	25-03-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	01-04-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	08-04-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	29-04-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	06-05-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	13-05-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	20-05-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	27-05-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	03-06-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE