

## PHILIPPE DAVIET

Tai Chi Style Dong <https://easterntownshipstaichi.com/>

Philippe pratique les arts martiaux depuis sa tendre enfance (judo, karaté et kendo) et le tai chi depuis presque 20 ans. Instructeur certifié au style Dong, il continue sa formation auprès de la famille Dong, qui pratique et enseigne depuis plusieurs générations. L'emphase du style est placée sur l'aspect biomécanique des mouvements pour alléger le stress sur les articulations, la relaxation et le renforcement des muscles, la coordination de l'ensemble du corps, la stabilité, l'équilibre et la cultivation de l'énergie interne, le tout au travers de formes diverses, avec ou sans armes, seul ou à deux, dans un état de grande concentration. Le tout est abordé en douceur dans un esprit léger et ludique.

Les cours sont divisés en trois sections. Le réchauffement et l'assouplissement des articulations, le Qi Gong pour rentrer dans un état physique et mental plus interne, et les formes pour travailler les différents aspects du tai chi. Les élèves débutent avec une forme simplifiée. Ceux qui voudront approfondir leur art pourront apprendre d'autres formes plus élaborées.