

## *A la découverte du TUI SHOU*

Le *tui shou* « poussée des mains » en chinois, est un jeu ancien de contact qui se pratique entre 2 personnes. Cela consiste, à partir d'une posture fixe en face à face, à réussir à déséquilibrer son partenaire, avec le moins de force possible, sans perdre sa propre stabilité. Avec un peu d'entraînement, cela permet de développer l'équilibre, la souplesse, l'esquive, la présence et l'écoute dans le relâchement et le respect de l'autre. C'est une pratique ludique et pédagogique complémentaire à beaucoup de traditions martiales et/ou énergétiques.

Cet atelier est proposé gratuitement aux personnes inscrites aux cours d'ARAMIS, et ouvert aux personnes extérieures.