

A.R.A.M.I.S

Association de Recherche en Arts Martiaux Internes en Sarthe
(taichilemans.fr)

24, 25, 26 Juillet 2026

Rencontres Jasnières



Grâce à votre enthousiasme et à celui des animateurs, nous vous retrouverons une 36^{ème} fois pour partager notre pratique des arts martiaux.

Table des matières

Les Rencontres Jasnières	3
Site	3
Logement en camping	3
Logement en hôtel ou en gîte	4
Autres informations	8
Ateliers, 7h45 - 9h30.	9
Alibert Thierry (France)	9
Béja Vincent (France)	9
De Cock Douceline (Belgique)	10
Foucher Sophie (France)	10
Janssen Henk (Hollande)	11
Koesoemobroto Job (Hollande)	11
Lenzini Alessandro (Italie)	12
Peters Klaus-Heinrich (Allemagne)	13
Ropion Florent (France)	13
Schmidt Philippe (France)	14
Ateliers, 10h15 - 12h00.	14
Appelmans Marc (Belgique)	14
Belotti Daniel (France)	15
Benetti Roberto (Italie)	15
Favraud Georges (France)	16
Hengst Daan (Hollande)	16
Higginson John (Grande Bretagne)	17
Niayesh Ladan (France)	17
Van den Berg Mark (Hollande)	18
Zeng Xiang Bo (Taïwan)	18
Causeries 14h - 15h	19
Démonstrations 15h - 15h30	19
Tuishou 15h30 - 18h00	19
Stages autour des RJ	20
Inscription aux Rencontres Jasnières 2026.	21
Restauration	22
Qui est notre chef cuisinier ?	22
Inscription au restaurant	22
Bon de réservation pour emplacement de camping	23

Les Rencontres Jasnieres

But :

1. Permettre aux pratiquants de taiji quan en Europe, quels que soient leur style, leur école, leur âge ou leur sexe, de se rencontrer dans un esprit d'échange, excluant toute forme de compétition. En plus des formes, du tui shou et des armes, les ateliers sont ouverts au bagua zhang, hsing I et autres pratiques internes.
2. Permettre aux enseignants de TJQ, professionnels ou amateurs, débutants ou chevronnés, connus ou inconnus, de faire connaître leur art. Comment ? simplement en candidatant spontanément auprès d'ARAMIS.
3. Contribuer à la propagation de toutes les formes de TJQ en Europe, en créant une émulation à travers un événement qui leur est consacré.
4. Créer une animation régionale.

Site

Au bord du magnifique plan d'eau de Marçon, situé au milieu du fameux vignoble de Jasnieres et des Coteaux du Loir, à 40 km environ au sud du Mans, au seuil des châteaux de la Loire.



Accès en train : www.sncf-connect.com, pensez aussi au covoiturage.

Logement en camping

Si vous souhaitez séjourner au camping du Lac des Varennes : Camping Lac des Varennes, Saint-Lézin, route de Port-Gauthier, 72340 Marçon, téléphone : 33(0)2 43 44 13 72, email : contact@lacadesvarennes.camp, site web : <http://www.lacadesvarennes.camp>.

Réservez et payez directement votre camping à l'accueil pour un emplacement de groupe (prairie) ou privatif.

Logement en hôtel ou en gîte

Informations :

Office de tourisme de la vallée du loir : 33 2 43 38 16 60 www.vallée-du-loir.com

www.gites-de-france.com

www.sarthetourisme.com

www.chambres-hôtes.fr

<https://www.mairie-marcon.fr/index.php/a-votre-service/gites-chambres-d-hotes>

<http://www.booking.com>

<http://www.airbnb.fr>

Lieu	Hôtel - adresse	Tél ; email
Beaumont-Pied-de-Bœuf	hôtel du Cheval blanc, 22 rue de la Tour	02 43 44 84 59 contact@aubergechevalblanc72.com
Château-du-loir	hôtel de la Gare, 170 avenue Jean Jaurès le Grand Hôtel, 59 rue A. Briand	02 43 44 00 14 02 43 38 25 85
Dissay-sous-Courcillon	hôtel auberge du val du loir, 3 place Morand	02 43 44 09 06
La Chartre-sur-le-Loir	hôtel de France, place de la République	02 43 44 40 16 hoteldefrance@worldonline.fr
Ruillé-sur-loir	hôtel St. Pierre, 42 rue nationale	02 43 79 50 33

Lieu	Gites	Tél ; email
Beaumont sur Dême	La Maison des Bois	06 76 61 47 54 https://www.vallee-du-loir.com/offres/la-maison-des-bois-beaumont-sur-deme-fr-3821035/
	Les Côteaux de Beaumont	02 28 01 96 46 https://www.vallee-du-loir.com/offres/gite-les-coteaux-de-beaumont-beaumont-sur-deme-fr-585459/
Beaumont Pied de Boeuf	Gite du Biou	06 16 58 23 72 https://www.vallee-du-loir.com/offres/gite-du-biou-beaumont-pied-de-boeuf-fr-585767/
	La Crocherie gîte des Elfes	09 72 85 92 51 https://www.vallee-du-loir.com/offres/la-crocherie-gite-des-elfes-beaumont-pied-de-boeuf-fr-4420468/

Chahaignes	Le petit gîte de l'étang d'Asnière	06 31 11 93 45 https://www.vallee-du-loir.com/offres/le-petit-gite-de-letang-dasniere-chahaignes-fr-2450871/
	Vaugermain	02 43 23 84 61 https://www.vallee-du-loir.com/offres/vaugermain-chahaignes-fr-4489711/
	L'écho pin	02 43 23 84 61 https://www.gites-de-france-sarthe.com/fr/location/locations-gites-chahaignes-l-echo-pin-h72g024492
La Chartre sur le Loir	Au bord de l'eau la maison du clapotis	02 43 23 84 61 https://www.vallee-du-loir.com/offres/au-bord-de-leau-la-maison-du-clapotis-la-chartre-sur-le-loir-fr-4919875/
	Broc'N Gîte la belle Etoile	06 76 71 55 21 https://www.vallee-du-loir.com/offres/broc-n-gite-la-belle-etoile-la-chartre-sur-le-loir-fr-5192621/
	Campetoile au camping du vieux moulin	02 72 88 44 78 https://www.vallee-du-loir.com/offres/campetoile-au-camping-du-vieux-moulin-la-chartre-sur-le-loir-fr-4206424/
	Gîte avec piscine intérieur	02 85 85 94 98 https://www.vallee-du-loir.com/offres/gite-avec-piscine-interieure-la-chartre-sur-le-loir-fr-2439519/
Loir en vallée	Les Loges	02 43 23 84 61 https://www.gites-de-france-sarthe.com/fr/location/locations-gites-loir-et-vallee-les-loges-h72g019330
	Le Petit Aître	02 43 23 84 61 https://www.gites-de-france-sarthe.com/fr/location/locations-gites-ruille-sur-loir-le-petit-aitre-h72g012525
	Gîte l'Ancienne Ecole	06 89 23 60 20 https://www.vallee-du-loir.com/offres/gite-lancienne-ecole-loir-en-vallee-fr-2994313/
	Gîte de la campagne	06 48 11 93 04 https://www.vallee-du-loir.com/offres/gite-de-la-campagne-marcon-fr-2791810
		02 47 24 83 69

Marçon	Gîte de la perdrière	https://www.vallee-du-loir.com/offres/gite-la-perdrillere-marcon-fr-585666/ 06 29 54 25 39
	Gîte d'étape du Loir à vélo	https://www.vallee-du-loir.com/offres/gite-detape-du-loir-a-velo-marcon-fr-4045305/ 06 68 56 34 57
	La cabane dans les Vignes	https://www.vallee-du-loir.com/offres/la-cabane-dans-les-vignes-marcon-fr-5153785/ 06 79 57 39 96
	Gîte les pies jacassent	https://www.vallee-du-loir.com/offres/gite-les-pies-jacassent-marcon-fr-687623/ 06 48 11 93 04
	Gîte du chêne	https://www.vallee-du-loir.com/offres/gite-du-chene-marcon-fr-4029470/ 06 48 11 93 04
	Gîte de la campagne	https://www.vallee-du-loir.com/offres/gite-de-la-campagne-marcon-fr-2791810/ 07 71 01 39 52
Montval sur Loir	Le lizzard	https://www.vallee-du-loir.com/offres/gite-le-lizzard-montval-sur-loir-fr-2848059/ 0618586488
	Le gîte de Bannes	https://www.vallee-du-loir.com/offres/le-gite-de-bannes-montval-sur-loir-fr-1824532/ 0676902820
	Le gîte des Fontaines	https://www.vallee-du-loir.com/offres/gite-les-fontaines-montval-sur-loir-fr-1786392/ 06 62 59 28 62
	Le gîte de l'Ire	https://www.vallee-du-loir.com/offres/gite-de-lire-montval-sur-loir-fr-3770152/ 06 88 90 16 00
	Gîte le P'tiny	https://www.vallee-du-loir.com/offres/gite-le-ptiny-montval-sur-loir-fr-5225947/ 06 95 53 19 37
	CaBercé Studio	

		https://www.vallee-du-loir.com/offres/caberce-studio-montval-sur-loir-fr-5661126/
	Chambre à la campagne	06 77 03 41 44 https://www.vallee-du-loir.com/offres/chambre-independante-a-la-campagne-montval-sur-loir-fr-2024511/

Lieu	Chambres d'hôtes	Tél ; email
Chahaignes	La Tâle	02 43 46 95 99 https://www.vallee-du-loir.com/offres/chambres-dhotels-la-tale-chahaignes-fr-706366/
La Chartre sur le Loir	Le Grand Moulin	06 85 56 30 45 https://www.vallee-du-loir.com/offres/le-grand-moulin-la-chartre-sur-le-loir-fr-4269175/
	Chambre chez un Antiquaire	06 76 61 47 54 https://www.vallee-du-loir.com/offres/chambres-dhotels-chez-un-antiquaire-la-chartre-sur-le-loir-fr-4652284/
	La Fontaine	02 43 44 48 72 http://www.gigou-jasnieres.com/
Loir en vallée	La Ponce Secrète	06 61 16 03 88 https://www.vallee-du-loir.com/offres/chambres-dhotels-la-ponce-secrete-loir-en-vallee-fr-723416/
	La Gauganaise	02 44 35 11 30 https://www.vallee-du-loir.com/offres/chambres-dhotels-la-gauganaise-loir-en-vallee-fr-585384/
Marçon	Le Vaux Jouin	06 75 04 29 03 https://www.vallee-du-loir.com/offres/chambres-et-table-dhotels-le-vaux-jouin-marcon-fr-6242844/
	Les Borderies	02 43 79 58 15 https://www.vallee-du-loir.com/offres/chambres-dhotels-les-borderies-marcon-fr-585538/
Montval sur Loir	Chambres d'Hôtes le Port Gautier (Vouvray sur Loir)	09 54 02 52 95 https://www.vallee-du-loir.com/offres/chambres-dhotels-le-port-gautier-montval-sur-loir-fr-585341/

Autres informations

Les ateliers proposés dureront 1 heure 45 min chacun, le matin de 7h45 à 9h30, de 10h15 à 12h00. Les professeurs vous seront présentés le vendredi 24/07 à 7h30. Plusieurs interventions orales et une table ronde sur un thème touchant de près ou de loin au taiji quan sont mises en place de 14h à 15h, suivies des démonstrations de 15h à 15h30, et du tui shou, de 15h30 à 18h. La formule consiste à inviter un(e) partenaire à son gré à pratiquer le tui shou libre, dans un **cadre non compétitif** et dans le **plus grand respect d'autrui**, ce qui est devenu la marque distinctive du succès des RJ, conjointement à l'esprit de rencontre. Les participants choisissant un atelier "arme" seront tenus d'apporter leur matériel. Si la demande pour certains ateliers s'avère trop importante, priorité sera donnée aux premiers inscrits.

Une restauration est prévue pour ceux qui le désirent dans la salle communale. Nous vous demandons **impérativement de réserver et de payer vos repas avant le 20 juillet** car aucun repas ne pourra être réservé, ni payé sur place.

Deux permanences seront assurées pour les règlements sur place ou les éventuels problèmes : 9h30 à 10h15 à l'espace tui shou, de 14h à 15h sur la base de loisirs au point RJ.



Contact : Aramis, site web : <http://taichilemans.fr/>, 39 rue P. Eluard, 72000 Le Mans - France,
email : fabienneponcin@yahoo.fr

*Vous dégusterez le vin Jasnières vendredi à 18h30 pour un coût modique (4 €).
Une soirée dansante vous est réservée samedi soir, salle du restaurant !
ARAMIS vous souhaite beaucoup de rencontres et de plaisir.
Toute inscription suppose l'abandon de votre droit à l'image.*

Ateliers, 7h45 - 9h30.

Alibert Thierry (France)



Email : taiji ecoletao.thierryalibert@gmail.com.
Taiji quan : taiji pratique depuis 46 ans, enseigne depuis 41 ans.
Professeurs : Sautaree, Saby, Signat.
Style : taiji style yang.
Autres arts : Kick boxing.
Enseigne : français, anglais.

Vendredi
Samedi
Dimanche

Petit San Shou de l'école Yang : Système de combat codifié aussi rare qu'efficace qui nous vient de Yang Shao Hou (1862 – 1930), frère aîné de Yang Cheng Fu. Ce travail à deux met l'accent sur l'esquive rotative pour la pratique du combat en milieu restreint.

On y retrouve les techniques utilisées dans la forme ancienne de l'école Yang ; l'accent étant mis ici sur l'utilisation des points vitaux (Dim Mak). Cette pratique permet de développer de nombreuses qualités telles que : le rythme, l'explosivité, la précision, l'esquive, la distance.

Béja Vincent (France)



Email : vincentbeja@gmail.com.
Taiji quan : pratique depuis 1989, enseigne depuis 1993.
Professeurs : Ge XianZhong, Su BaoQuan.
Style : wu de l'école de Shanghai.
Enseigne : français et anglais.

Vendredi

tuishou à pas fixe - Rotation de base

Durant ces trois jours nous allons nous servir de la rotation de base de l'école wu dans le tuishou à pas fixes pour développer la sensibilité dans le contact et explorer la mise en oeuvre des principes d'adhérer, coller et suivre de la façon suivante.

La détente et la « présence dans l'espace » pour absorber et pour pousser.

Samedi
Dimanche

L'axe central et le contrôle de l'espace.

Plein d'erreurs que l'on peut faire ou ne pas faire....

De Cock Douceline (Belgique)



Email : taichichuanetartsinternes@gmail.com.

Taiji quan : pratique depuis une vingtaine d'années et enseigne depuis une quinzaine d'années.

Professeurs : Jean-Jacques Hanssen, Eric Lee, Karl-Heinz Klug, Georges Saby.

Style : yang, chen, sun et wu.

Autres arts : liu he ba fa.

Enseigne : français, anglais, espagnol, un peu en néerlandais.

Vendredi

Liu he ba fa : La canne du singe blanc

Le liu he ba fa offre une approche globale de l'art martial interne. La canne est un prolongement exceptionnel du bras, et elle est asymétrique ! La pratique est particulièrement intéressante avec l'âge : nous apprenons l'harmonie entre la terre et le ciel et nous y maintenons, en toute sécurité (grâce à un appui supplémentaire au sol et à l'autodéfense). Nous découvrirons les bases de la forme. Apportez votre propre canne ; j'en apporterai également. Une canne de marche classique à bout arrondi convient (pour pouvoir s'y accrocher).

Samedi

Concernant le système sun de samedi et dimanche, il s'agit d'un enseignement suivant la lignée du maître Sun Lutang, Sun Cunzhou, Sun Shurong (respectivement le fils et la petite-fille de Sun Lutang), Eric Lee (cofondateur de l'association internationale de sun taichi) et Karl-Heinz Klug (fondateur de l'association européenne de sun taiji).

Tai-chi-chuan du style sun : Avancer en tirant et en « atterrissant » sur la jambe avant. La pratique d'une posture haute avec de petits pas permet d'expérimenter la répartition du poids du corps (100/0 %) selon une harmonie dynamique qui correspond aux mouvements du quotidien. Nous pratiquerons les mouvements de la forme 98 et leurs applications martiales.

Dimanche

Hsing yi chuan du style sun : Avancer en tirant et en lançant un crochet agrippant avec le pied avant tout en maintenant 100 % du poids du corps sur la jambe arrière. On obtient ainsi une grande puissance dans les mouvements du hsing yi chuan grâce à la concentration sur l'axe central. Nous pratiquerons un court kata combinant les cinq éléments.

Foucher Sophie (France)



Email : artsmartiauxherault@gmail.com

Taiji quan : pratique depuis 25 ans, enseigne depuis 15 ans.

Professeurs : Liqin Yang

Style : yang, chen.

Autres arts : kung fu, qi gong pour la santé

Enseigne : français, un peu en anglais.

- Vendredi** *Taiji kung fu fan 52* : Apprentissage des mouvements + travail des postures (Gong Bu, Ma Bu, Xu Bu). Travail de la respiration, des ouvertures/fermetures de l'éventail. Enchaînement lent pour la mémorisation.
- Samedi** *Taiji kung fu fan 52* : Apprentissage Renforcement des stabilité mouvements + vitesse avec d'ouverture focus sur de l'éventail. pivots et coups de pied.
- Dimanche** *Taiji kung fu fan 52* : Apprentissage des mouvements et travail, lent puis vitesse réelle. Corrections techniques + travail artistique pour la performance et sur la musique en vue d'une démonstration commune le dimanche.

Janssen Henk (Hollande)



Email : hjek@xs4all.nl.

Taiji quan : enseigne depuis 1976

Professeurs : Y.T. Phoa, S. M. Rodell.

Style : yang.

Enseigne : anglais, un peu en français.

- Vendredi** jianfa: principes et travail à deux de l'épée chinoise,
Samedi Prise en main correcte. Coupes de base. Jeu de jambes : positionnement
Dimanche et timing. Exercices à deux. Petit combat.

Koesoemobroto Job (Hollande)



Email : hjek@xs4all.nl.

Taiji quan : pratique depuis plus de 40 ans, enseigne depuis plus de 35 ans.

Professeurs : San Gee Tam..

Style : yang.

Enseigne : anglais, hollandais.

Vendredi

Samedi

Dimanche

Cultiver sa force intérieure. Dans la communauté du taijiquan, on parle souvent de la notion mystérieuse de force intérieure. Mais qu'est-ce que cela signifie concrètement ? Comment la développer et la renforcer ? Elle repose sur les trois trésors : le jing, le qi et le shen. L'utilisation pratique de la force intérieure suit le principe des trois transformations internes : l'intention (yi), guide l'énergie (qi), et l'énergie guide la force physique (li et jin). Dans cet atelier, ces principes sont expliqués non seulement en théorie, mais aussi par la pratique. Nous travaillerons sur des exercices qui renforcent les trois trésors et appliquent les trois transformations internes. L'objectif est que vous puissiez intégrer ces apprentissages à votre propre pratique. Le vendredi est consacré au niveau du jing, le samedi à celui du qi et le dimanche à celui du shen.

Lenzini Alessandro (Italie)



Email : markoned@gmx.net.

Taiji quan : pratique depuis 30 ans ; enseigne depuis 20 ans.

Style : surtout yang et chen mais aussi ces 10 dernières années le style wu

Autres arts : wushu, shaolin, shou bo, sanda, qi gong, duang hing.

Enseigne : en italien, anglais et chinois.

Vendredi

Suivre et guider : écouter la force, la direction et l'intention de votre partenaire et le guider logiquement pour maintenir l'équilibre et la structure. Travail en binômes et en changeant constamment de position. Commencer par un pas fixe.

Samedi

Du taolu à ses applications. Travail individuel, puis en binôme sur l'attaque et sa gestion.

Dimanche

Tui shou : à pas fixe, puis en déplacement, relation et différences avec les sports de combat. San shou : travail de base.

Peters Klaus-Heinrich (Allemagne)



Email : info@chenghsin.de.

Taiji quan : pratique depuis 30 ans ; enseigne depuis 20 ans.

Professeurs : Peter Ralston (Ömer Humbaraci, Dr. Tao, Wilhelm Mertens).

Style : cheng hsin tui shou et cheng hsin tai chi.

Autres arts : cheng hsin. L'art de la puissance sans effort.

Enseigne : anglais et allemand.

Vendredi

Bâton long de tai-chi : lâcher prise et accompagner. Cette approche du bâton de tai-chi consiste à l'utiliser comme un partenaire pour développer des principes d'interaction tels que la souplesse, le suivi et la connexion. Vendredi, nous nous concentrerons sur le mouvement naturel du bâton grâce à la gravité. Nous étudierons comment initier son mouvement et suivre sa trajectoire dans l'espace. Nous apprendrons à respecter son mouvement propre, à nous y adapter et à le guider en douceur.

Samedi

Bâton long de tai-chi : suivre et fusionner. Nous apprendrons à suivre le mouvement naturel du bâton et à nous y fondre. Ainsi, nous commencerons à contrôler le mouvement du bâton en harmonie avec la gravité. Cette articulation du corps et du bâton se révèle très fluide et efficace.

Dimanche

Bâton long de tai-chi : pratique en binôme. Nous expérimenterons et apprendrons à coordonner les mouvements de notre bâton avec celui de notre partenaire. Dans une ambiance ludique, nous introduirons des jeux simples pour étudier les principes d'interaction.

Ropion Florent (France)



Email : florent.ropion@gmail.com.

Taiji quan : pratique depuis 10 ans pour le taichi et 16 pour le wing chun ; enseigne depuis 6 ans (taichi) et 10 ans (wing chun).

Professeurs : Patrick Gicquel pour les wing chun et tai chi chuan ; Me Wong Tun Ken pour les arts internes.

Style : wing chun école Ip Chun fils de Ip Man, tai chi chuan style yang école Yang ChengFu.

Autres arts : kung-fu.

Enseigne : en français et anglais.

Vendredi

Wing chun : pratique de la structure corporelle, de la géométrie et de l'écoute dans le wing chun et dans la pratique de chi sao (écoute de mains, mains collantes) du wing chun.

Le wing chun est un art martial chinois né au 17eme siècle dont la création, attribuée à une femme, propose une pratique sensible et efficace où l'intelligence émotionnelle et l'expression des principes naturels sont au service de la transmutation de situations sollicitantes.

Samedi

Wing chun : pratique des formes de mains du wing chun et leur mise en lien à la pratique interne par l'utilisation des qi nah (clés).

Dimanche

Wing chun : jeux de lacher-reprendre et de percussions à la frontière entre l'externe et l'interne dans la pratique du wing chun.

Schmidt Philippe (France)



Email : contact@wuji-taichichuan.fr.

Taiji quan : pratique depuis 2002 ; enseigne depuis 2010.

Professeurs : W. Lowenthal.

Style : Cheng man ching.

Enseigne : en français et un peu en anglais.

Vendredi

Samedi

Dimanche

La mobilité de la structure pour une meilleure neutralisation.

Ateliers, 10h15 - 12h00.

Appelmans Marc (Belgique)



Email : marc.appelmans.chenghsin@live.fr.

Taiji quan : pratique depuis 43 ans, enseigne depuis 42 ans.

Professeurs : Robert Ruck, Peter Moy, Peter Ralston, Serge Dreyer, Epi Van de Pol, NingXiu Xia.

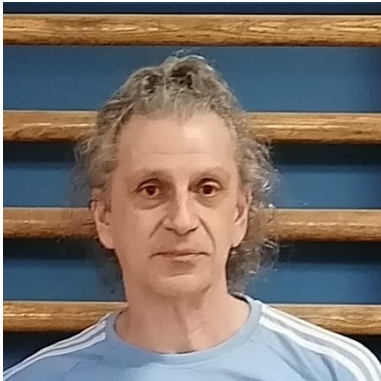
Style : yang jia michuan, cheng hsin.

Autres arts : qi gong, systema.

Enseigne : français et anglais.

- Vendredi** Le bâton (hauteur sourcils) comme outil de préparation au corps. Prévoir votre bâton.
- Samedi** Dans la forme, nous avons des coups de pieds. Et dans cet atelier nous allons prospecter les diverses préparations d'échauffement afin de réaliser les coups de pieds au mieux de nos possibilités dans ce domaine.
- Dimanche** De la poussée vers le poing en toute tranquillité. Approche douce et toujours en empathie avec son partenaire et dans l'accord tacite du poing.

Belotti Daniel (France)



Email : belottidaniel@gmail.com.

Taiji quan : pratique depuis 36 ans, enseigne les xingyi quan et bagua zhang depuis 26 ans.

Professeurs : xinyi quan et bagua zhang : Chen Bing Dong, wing chun : Pun Kiping, taichi tang lang : Lien Hua, i quan : Wang Xiang.

Style : comme mentionné.

Enseigne : en français, anglais, italien et chinois.

- Vendredi** Mains collantes et qi gong du wing chun interne de Wang Wa Bo.
- Samedi** Exercices de mains collantes et qi gong.
- Dimanche**

Benetti Roberto (Italie)



Email : robertbnt18@gmail.com.

Taiji quan : pratique depuis 1985 et enseigne depuis 1996.

Professeurs : George Xu, Wu Wen Wei, Ji A Dong.

Style : chen et yang.

Autres arts : liu he xin yi quan, lanshou quan, qi gong, tuina, respiration buteyko, taiji adapté aux malades atteints de Parkinson.

Enseigne : français et anglais.

- Vendredi** *Du travail interne à la forme, en passant par le tui shou : les trois transformations.* Travailler sur soi-même avec le travail interne, physique, énergétique et mental, pour créer les conditions nécessaires au développement de la sensibilité.
- Samedi** Utiliser la sensibilité dans la relation avec l'autre dans le tui shou pour développer les qualités de la force.

Dimanche

Utiliser les qualités de la force pour développer la conscience dans le mouvement en passant de l'expérience du tui shou au modèle représenté par la forme.

Favraud Georges (France)



Email : contact@inacc.fr.

Taiji quan : pratique depuis 27 ans et enseigne depuis 11 ans en s'appuyant sur ses recherches en anthropologie du taoïsme et des savoirs incorporés.

Professeurs : Li Jiazhong (moine taoïste quanzhen vivant au Hunan).

Style : Arts martiaux internes et *daoyin* taoïstes.

Autres arts style / Études de médecine Chinoise (théories et massages, 2000-2005) et d'aïkido (1979-1999).

Enseigne : en français et anglais.

Vendredi

Boxe interne hunyuan. Exercices en solo et en collaboration sur les sphères de *qi* (*qiqiu*). Entre vides et pleins, revisiter les « mains comme des nuages » (*yunshou*) et les coups de poing du taijiquan.

Samedi

Boxe interne Hunyuan. Exercices en solo et en collaboration sur les sphères de *qi* (*qiqiu*) et les mouvements spiralés autour des « poussées » (*an*) du taijiquan.

Dimanche

Épée interne hunyuan. Exercices en solo sur l'extension des mouvements spiralés et de la sphère de *qi* (*qiqiu*) avec des techniques d'épée taoïste de styles wudang et laoshan.

Hengst Daan (Hollande)



Email : d.hengst1@chello.nl.

Taiji quan : pratique depuis 1998 et enseigne depuis 2005.

Professeurs : Wee Kee Jin.

Style : yang.

Enseigne : anglais.

Vendredi

Comment pouvons-nous être conscients de la relaxation, de la structure corporelle et du rythme (bases du tai-chi) dans nos activités quotidiennes?

Samedi

Nous allons nous interroger : comment rester, avancer, persévérer, nous retirer ? L'objectif est de maintenir notre équilibre dans différentes situations.

Dimanche

Nous reprenons les exercices des deux derniers jours et tirons des leçons des problèmes rencontrés. N'hésitez pas à poser des questions !

Higginson John (Grande Bretagne)



Email : zhongdao@live.co.uk.

Taiji quan : pratique depuis 46 ans et enseigne depuis 36 ans.

Professeurs : Chen Zheng lei, Lao Kim Hong, Tan Ching Ngee.

Judith van Drooge, W.C. Chen.

Style : yang ,chen, zheng.

Enseigne : en anglais et espagnol.

Vendredi

Tuishou. Techniques pour s'améliorer. Vitesse du taichi. Techniques d'apprentissage.

Samedi

Zheng/chen man qing. Eventail du maître Tan Chin Ngee. Améliorer tout son taiji.

Dimanche

Le tui shou est la forme pour le bien-être. Il sollicite les aspects physiques/ énergétiques/ mentaux des yin et le yang pour étendre son champ d'action.

Niayesh Ladan (Fance)



Email : wudangfranceladan@gmail.com.

Taiji quan : pratique depuis 1995 ; enseigne depuis 2005.

Professeurs : Chau Wei-Son, Dan Docherty.

Style : wudang et practical taichi chuan.

Enseigne : en anglais, français et persan.

Vendredi

Forme de duel à deux, forces et applications autour du sabre. Style wudang/practical tai chi chuan, mais accessible à tous. Apportez de préférence votre sabre, mais pour des raisons évidentes de sécurité, merci de ne pas apporter d'arme affûtée ou en métal lourd. Nous aurons un nombre limité d'armes en bois à disposition. Initiation aux notions de base et à la force du sabre. Début du travail à deux.

Samedi

Renforcement et première partie de la forme à deux.

Dimanche

Révision et fin de la forme à deux, applications annexes.

Van den Berg Mark (Hollande)



Email : taichichuanwijchen@gmail.com.

taichichuanwijchen@gmail.com.

Taiji quan : pratique depuis 1999 et enseigne depuis 2002.

Professeurs : Hans Lauxen, Louis Molera, Judith van Drooge, Willem Kienhuis.

Style : yang, Cheng man ching.

Enseigne : en hollandais et anglais.

Vendredi

Après un échauffement basé sur le flux et le qi gong, nous examinerons plus en profondeur certains mouvements de la forme de bâton long en solo ou avec un partenaire. Cela sera suivi d'une exploration de ces techniques trouvées à travers le miroir de la « fonction ». Nous explorerons différents exercices issus de la forme et étudierons leur applications.

Samedi

Suite du vendredi et de nouvelles explorations.

Dimanche

Suite et de nouvelles explorations

Zeng Xiang Bo (Taïwan)



Email : wuyuhuagrace@gmail.com.

Taiji quan : pratique depuis 43 ans et enseigne depuis 32 ans.

Professeurs : Cheng Kuo Ming (CMC 鄭曼青 ascendance).

Style : forme de tai chi CMC37P, applications de la forme, poussée des mains.

Autres arts : wing chun, épée et bâton.

Enseigne : en chinois et taïwanais.

Vendredi

Entraînement fondamental du tui shou à deux. Travail de base en binôme visant à développer la coordination, la sensibilité et la stabilité structurelle. Pratique du transfert de poids. Cercles verticaux. Cercles horizontaux. Exercices de changement de mains. Ajustement de la posture.

Samedi

Requis du tui shou : de la forme au fonctionnel. Ces exercices en binôme transforment les postures de la forme en compétences d'engagement pratiques—gestion de la pression, entrée angulaire et production de puissance corporelle globale.

Dimanche

Cette section met l'accent sur les éléments fondamentaux nécessaires

pour émettre la force avec précision, intégrité structurelle et coordination du corps entier. Neutralisation. Puissance initiée par les hanches. Mécanique du transfert de poids. Méthode des mains souples. Alignement corporel.

Causeries 14h - 15h

Vendredi, 14h00 – 14 h20

Hengst Daan :

Principes du taiji dans la vie quotidienne.

Vendredi, 14h30 – 14 h50

Dreyer Serge :

Les conditions de transmission du taiji quan dans la Chine ancienne afin de mieux comprendre les évolutions actuelles de cette discipline.

Samedi, 14h00 – 14h20

Favraud Georges :

De notre posture intérieure : Le Yi comme « intention, désir et sens » dans les Arts chinois du corps.

Dimanche, 14h00 – 14h50

Table ronde sur la transmission du taiji quan en France.

Démonstrations 15h - 15h30

Avant la séance de tui shou, il vous est possible de proposer une démonstration, n'hésitez pas à nous contacter. Certains animateurs nous proposent comme démonstration : Foucher Sophie et les participants à son atelier présenteront le dimanche la forme 52 de l'éventail du taiji kung.

Niayesh Ladan et les participants à son atelier présenteront le dimanche la forme du sabre à deux.

Tuishou 15h30 - 18h00

Pratique commune du tuishou avec changement de partenaire toutes les dix minutes. **Au début du tui shou**, Godfrey Dornelly propose une initiation au tui shou pour les débutants (15h30 - 16h15). Une fois cette initiation terminée, les débutants intègrent le groupe des autres pratiquants.



Email : maryandgodfrey@hotmail.com.

Taiji quan : pratique depuis 37 ans, enseigne depuis 35 ans.

Professeurs : Dan Docherty.

Style : wudang.

Enseigne : en anglais, un peu en français.

En parallèle au tuishou, de 15h30 à 18h00, pour ceux qui le souhaitent, le barnum est mis à votre disposition pour une séance de massage autogérée.

Stages autour des RJ

Appelmans Marc propose un atelier du 19 au 23 juillet, contact : marc.appelmans.chenghsin@live.fr

Peters Klaus-Heinrich propose un atelier du 27 au 29 juillet; contact Klaus-Heinrich Peters@chenghsin.de

Zeng Xiang Bo propose un atelier du 27 au 28 juillet, contact : wuyuhuagrace@gmail.com

Inscription aux Rencontres Jasnières 2026.

A retourner impérativement avant le 20 Juillet 2026

Nom (en lettres capitales) :

Prénom :

Adresse :

Téléphone : **email** :

Je règle à l'inscription par un chèque de **115 €** ou par virement (Iban : FR76 1548 9048 1600 0134 3124 051, BIC CMCIFR2A) ou bien encore en ligne via notre site web. Précisez votre nom. Inscription de trois jours non sécables !

Je règle les frais de participation **sur place** au tarif de **140 €**.
Inscription de trois jours non sécables ! Le formulaire est dans tous les cas à envoyer à : ARAMIS, 39 rue P. Eluard, 72000 Le Mans - France.

J'ai besoin d'un reçu en arrivant : **oui** **non**

Sans réponse négative d'ARAMIS, votre inscription est acceptée à la réception de vos droits d'inscription.

Note importante :

Les frais d'inscription ne couvrent pas les risques d'intempérie et à moins d'une annulation totale des 3 jours d'activité, il ne sera procédé à aucun remboursement. Les désistements postérieurs au 15 juillet ne seront pas remboursés. Pour les ateliers tui shou, pensez à enlever vos lunettes et bijoux pour éviter tout dommage. ARAMIS décline toute responsabilité en cas de vol, de bris de matériel, de dommage corporel durant les RJ.

Ateliers choisis :

Inscrivez vos ateliers par ordre de préférence : *(nous essayerons de respecter vos désirs bien qu'il soit parfois nécessaire de répartir les participants dans tous les ateliers).*

	7 h 45 - 9 h 30		10 h 15 - 12 h 00	
	choix 1	choix 2	choix 1	choix 2
vendredi				
samedi				
dimanche				

Signature :

Date :

Restauration

Qui est notre chef cuisinier ?

Jean-Marie Barbotin



Si vous croisez Jean-Marie Barbotin dans l'herbe haute des fossés - le panier d'osier à la main – c'est qu'il vous prépare, à base de violettes, une de ses recettes enviées des dieux. On aime en outre le surprendre derrière les grilles d'un cimetière de village, poser son dévolu sur un pied de romarin béni, qu'il vous acoquine, sans complexe, à une tarte aux abricots. En pleine inspiration, Jean-Marie Barbotin s'amuse à glisser des pépites de chocolat blanc au cœur d'une purée de panais gentiment couchée sur son pavé de bœuf. La mine réjouie, il vient vous servir le tout avec verve et humour. Naturellement. Une petite pointe de talent, en sus, cachée derrière la malice insouciant d'un cuisinier amoureux des mets. Et des gens. Simplement. *(extrait de la page web du cuisinier).*

Inscription au restaurant

A retourner impérativement avec le paiement avant le 20 Juillet 2026.

Nom (en capitales et script) :

Prénom :

Végétarien : oui non

	vendredi		samedi		dimanche	
	adulte	enfant	adulte	enfant	adulte	enfant
midi						
soir						

Adultes : * 15 € =enfants..... * 8 € =**Total = €.**

NB « enfant » = moins de 10 ans.

Paiement de l'inscription et de la restauration (précisez votre nom et le nombre de repas) :

- sécurisé en ligne depuis notre site, Iban : FR76 1548 9048 1600 0134 3124 051, BIC CMCIFR2A
- virement international, Iban : FR76 1548 9048 1600 0134 3124 051, BIC CMCIFR2A
- chèques bancaires établis à l'ordre d'ARAMIS et **envoyés avec ces coupons** à ARAMIS, 39 rue P. Eluard, 72000 LE MANS.

J'ai l'intention de camper : oui non

Bon de réservation pour emplacement de camping

Réservation obligatoire.

Le bulletin de réservation signé est **à retourner directement au camping.**

CAMPING LE LAC DES VARENNES***

6, SAINT LEZIN

72340 Marçon

Tel : 02.43.44.13.72

Mail : contact@lacdesvarenes.camp

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse postale :

Code postale :

Ville :

Pays :

Téléphone portable :

Téléphone fixe :

Adresse mail :

Date d'arrivée :

Date de départ :

Merci de nous informer si vous pensez arriver en dehors des horaires d'ouvertures de l'accueil (entre 12h-14 et après 19h30)

Liste des participants (en plus du demandeur):

Participant 1 :

Date de naissance :

Participant 2 :

Date de naissance :

Participant 3 :

Date de naissance :

Participant 4 :

Date de naissance :

Participant 5 :

Date de naissance :

Soit : x entre 3 et 12 ans ; x entre 13 ans et 17 ans ; x + 18 ans

Si animal : si oui, combien ?

Nombre véhicule :

ENTOUREZ VOTRE CHOIX :

- Emplacement privé (prix pour 1 ou 2 personnes)
 - Sans électricité : 17.35€
 - Avec électricité : 21.30€

- Emplacement dans la prairie avec le groupe pour une personne :
 - Sans électricité : 8.70€
 - Avec électricité : 12.65€

(Supplément non compris dans le prix de l'emplacement : taxe de séjour, personne supplémentaire, animal etc....)

MERCI DE BIEN REpondre A TOUTES CES INFORMATIONS CAR PLUS NOUS AVONS D'INFORMATIONS AU MIEUX NOUS POURRONS VOUS ETABLIR UN DEVIS BIEN PRECIS

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Modalité de réservation :

Pour valider la réservation, nous demandons la totalité du séjour dès validation du devis.
Lors de la réception de votre demande, nous vous contacterons par mail ou par téléphone afin de vous informer de son statut.

Conditions d'annulation :

L'annulation d'une réservation doit être confirmée par écrit (e-mail, lettre). Les frais de dossier ne sont en aucun cas remboursés.

Le versement d'un acompte engage le réservataire à effectuer le séjour. Tout acompte versé ne peut être réclamé en cas d'annulation.

Néanmoins, pour tenir compte des aléas que les campeurs peuvent rencontrer, le camping s'engage à rembourser tout ou partie de l'acompte dans les conditions suivantes :

Si votre annulation est reçue :

- **2 mois** avant la date d'arrivée prévue dans le camping : il vous est remboursé **la totalité** de l'acompte ;

- **entre 2 mois et 1,5 mois** avant la date d'arrivée prévue dans le camping : il vous sera remboursé **75%** de l'acompte ;

- **entre 1,5 mois et 1 mois** avant la date d'arrivée prévue dans le camping : il vous sera remboursé **50%** de l'acompte

- **En deçà et en cas d'arrivée retardée ou de départ anticipé : aucun remboursement**

- **Votre emplacement sera conservé à votre disposition jusqu'à midi le lendemain de la date d'arrivée prévue.** Passé ce délai, et sans nouvelles de votre part, le camping pourra en disposer de plein droit. Pensez à téléphoner.

Nous vous rappelons que nous pouvons vous proposer une **assurance annulation.**

(Adhésion possible auprès de notre camping, n'hésitez pas à vous renseigner !).

Inscription et paiement en ligne :

<http://taichilemans.fr/>

avant le 20 juillet 2026

A.R.A.M.I.S

Association de Recherche
en Arts Martiaux Internes en Sarthe

39, rue Paul Eluard 72000 Le Mans

Tél : 02 43 76 88 08, 06 19 82 28 10

<http://taichilemans.fr/>, aramis@taichilemans.fr

fabienneepponcin@gmail.com