

Body Mechanics dag zaterdag 24 maart 2012

Voor nadere informatie en opgave kun je terecht bij

Judith van Drooge judith@inner-touch.nl 038-422 39 31
en Ceciel Kroes ckroes@dds.nl 06-36 181 405

Lokatie: Wijkcentrum De Enk – Enkstraat 67 - 8012 VA Zwolle
Route te vinden op www.mfc-de-enk.nl

Kosten : € 50,00 inclusief lunch

Overmaken op : Stichting 'Gunga Din de Waterdrager' Zwolle
rek.nr : 58 16 82 009 o.v.v.: B-M dag en je naam



Namens de gecertificeerde leraren heten we je van harte welkom!

Maartje van Stalduijnen: www.tai-chi-chuan-studio.nl Ceciel Kroes.
Sabine Weihrauch. Judith van Drooge: www.inner-touch.nl Jan Top.
Roland van Sante: www.taichischoolLabyrint.nl Frans Pijnacker.
Laura Stone: www.thestudiotaiichi.nl Rudy van Cuyk: www.artofchi.nl
Gerbrand Martini: www.martiniartdojo.nl Jan Bosscher: www.taichi.nl
David Knibbe: www.taichigroningen.nl Fetssje Boorsma.
Sam Franklin. Edwin de Boer.

William C. C. Chen Tai Chi Chuan

Body Mechanics dag



Body Mechanics dag zaterdag 24 maart 2012

van 9.45 tot 18.00 uur

De Enk Enkstraat 67 Zwolle

Programma Body Mechanics Dag

09.45- 10.15uur **ontvangst welkomstwoord
voorstellen van de leraren**

10.15-11.45 uur **Workshops**



Rudy van Cuyk
3 nails (vorm)



Gerbrand Martini
relaxation / flow (ontspanning oefeningen)



Sabine Weihrauch
gewicht in voorste voet (vorm)



Frans Pijnakker
bird (vorm)

11.45-12.00 uur **koffie / thee pauze**

12.00-13.00 uur **lezing William C.C. Chen Body Mechanic**

13.00-14.00 uur **lunch pauze**

14.00-15.30 uur **Workshops**



Laura Stone
binnen - buitenkant voet (vorm)



David Knibbe
spiralen (vorm)



Roland van Sante
dubbel winding (push hands)



Ceciel Kroes
vastus mediales (zwaardvorm)

15.30-16.00 uur **thee / koffie pauze**

16.00-17.30 uur **Workshops**



Jan Top
sung kwa (lange vorm)



Judith van Drooge
metafysisch hart (vorm/push hands)



Maartje van Staalduijnen
adem (vorm applicaties)



Jan Boscher
Flow – relaxation (san shou)

17.30-18.00 uur **vragen en afsluiting van de dag**

Grandmaster William C.C. Chen,
één van de bekendste nog levende leerlingen van Cheng Man Ch'ing,
geeft al tientallen jaren in Nederland workshops.

De laatste jaren geeft hij aan in de toekomst het aantal bezoeken
naar Europa te zullen minderen, en van zijn pensioen te gaan
genieten. Vanuit dit besef is het initiatief gekomen
lerarenbijeenkomsten te organiseren met als doel elkaar als 'familie'
beter te leren kennen en het gedachtegoed, de stijl en de
technieken van onze Grootmeester William C.C.Chen te waarborgen
in gezamenlijke overeenstemming.

De Body Mechanic dag

Het 'William C.C. Chen's systeem' kenmerkt zich voornamelijk door
ontspanning en grote flexibiliteit. Het wortelen en werken met
actieve energie vanuit de 3 nails en vanuit (voornamelijk) de
voorste voet, is één van de basisprincipes van William C.C.Chen.

**De 'Body Mechanics' is een helder en doordacht fysiek
systeem dat op alle niveaus ruimte biedt voor het
aanleren, oefenen en verdiepen van alle bewegingen.**

De Body Mechanic dag wordt een dag met workshops en
lezingen, een winkel met boeken, dvd, e.d. plus een museum.

Je kunt kiezen uit 12 workshops die gegeven worden door
W.C.C.Chen gecertificeerde leraren.

Je werkt met één van de typisch Body Mechanic thema's als:
'3 Nails' - 'the Bird' - 'Sung Kwa' - 'Spiralen' - 'Dubbel Winding' -
'Vastus Mediales' - 'metafysisch hart'.

Wij nodigen iedereen van harte uit op deze bijzondere Tai Chi
Chuan dag met het systeem van Grandmaster William C.C.Chen.

Voor een W. C. C. Chen body mechanic beoefenaar een echt
feest en voor Tai Chi Chuanners uit andere stijlen of systemen
een interessante eye-opener.