

Pratiquante de Tai Chi Chuan depuis 25 ans et artiste peintre depuis ses études. Sophie Nédorézoff enseigne avec engagement les deux pratiques conjointes. Elle a pu observer que la pratique artistique pouvait améliorer et éclairer la pratique du Tai Chi chuan.

Après une académie d'été aux Beaux Arts de Pérouse, elle a effectué ses études au centre d'art contemporain de la Villa d'Arson à Nice et obtient le DNSEP (diplôme national supérieur d'expression plastique). Elle nourrit son art et ses recherches de voyages, de rencontres et expose régulièrement en France et à l'étranger.

Co fondatrice en 1990 de l'association T.R.A.C.E.S avec l'artiste Guillaume tel4 qui a pour objet de promouvoir l'Art dans la ville en développant des projets artistiques dans l'espace public et soutenir et renforcer le lien social.

Parallèlement à sa carrière artistique, elle commence à étudier le Tai Chi Chuan (École Yang, style Tung Kai ying) en 1990 avec Ioana Kokinakis puis à Paris avec Anya Méot et l'association Toum ainsi que Master Tung. Elle est diplômée du Brevet Professionnel homologué Jeunesse et Sport en Arts Martiaux Chinois interne (spécialisé Tai Chi Chuan) et 4<sup>e</sup> Duan de Wushu Neija. Elle enseigne depuis 1995 avec des cours collectifs, et de nombreux stages tout public, y compris des seniors en stage d'initiation pour la ville de Paris. « Tai Chi Chuan Calligraphie Peinture » existe depuis 2010.



*« Un regard,  
des pratiques,  
une vision  
transversale  
entre trois  
formes d'art ».*

## *« Tai Chi Chuan, Calligraphie, Peinture »*

7 jours de stage pour la pratique du Tai Chi Chuan, école yang Maître Tung en alternance avec des ateliers d'initiation à la calligraphie et à la peinture.

La pratique de ces arts permet :

- d'aiguiser son regard, en prenant conscience des lignes (dessins dans l'espace), d'un cadrage (vision périphérique),
- de décrypter les vides et les pleins (ombres et lumières),
- de positionner son corps avec la mise en place de son axe (pinceau de calligraphie, mouvements de la forme en Tai Chi Chuan),
- d'expérimenter le cercle (le cercle dessiné, le cercle corporel),
- d'engager corporellement sa créativité, sa perception en mobilisant ses ressources et ses connaissances.

Ces pratiques, chacune avec ses spécificités, permet de mieux comprendre, découvrir et améliorer des notions : axe, enracinement, mouvements, cercles. L'art de la calligraphie, l'art de la peinture et la pratique du Tai Chi Chuan offrent à chacun des outils pour améliorer la concentration, apaiser l'esprit, développer l'assurance et la spontanéité... à se révéler à soi-même.

# Tai Chi Chuan Calligraphie Peinture

À Salles Lavalette (Charente)

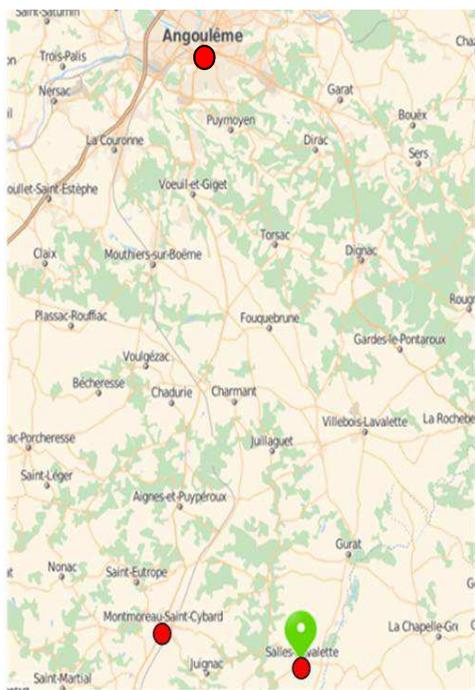
Stage organisé par l'association  
Tai Chi Nomade Paris  
animé par Sophie Nédorézoff  
Tout niveau

du samedi 9 juillet 2016  
au vendredi 15 juillet 2016

*« Un regard, des pratiques, une  
vision transversale entre trois formes  
d'art, le Tai Chi Chuan, la  
Calligraphie et la Peinture »*



**Salles Lavalette** se situe à 30 km au Sud d'Angoulême, en limite du département de la Dordogne. La grande demeure au cœur du village, offre un hébergement confortable à deux et une ambiance maison. Le lieu dédié aux pratiques comporte divers espaces pour les ateliers et un dojo de 260 m<sup>2</sup>, ouvert sur le jardin. Accès par train/TGV Angoulême 2h15, Angoulême Montmoreau 20 mn. Réception groupe en gare d'Angoulême ou de Montmoreau (nous irons vous chercher). Covoiturage envisageable (nous contacter).



## HORAIRES

Du samedi 9 juillet à 10 heures au vendredi 15 juillet 2016 à 17 heures. Stage tout niveau, débutant bienvenu. Arrivée prévue le vendredi soir pour le dîner.

## LIEUX DE PRATIQUE

Pratique du Tai Chi Chuan, de la peinture et de la calligraphie en plein air ou dans le beau dojo de l'annexe de la résidence de Katy Roulaud à Salles Lavalette.

## TARIFS

Hébergement et repas : 370 € dont 100 € d'arrhes à l'ordre de M.C Collectif - 15 rue de la cloche verte 16000 Angoulême (avant le 30 juin).

Pédagogie : 200 € dont 100 € d'arrhes à l'ordre de Tai Chi Nomade Paris (avant le 15 juin)

Tarif 7 jours : 570 €

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Pédagogie : Sophie Nédorézoff - 06 03 79 77 09

[snedoresoff@free.fr](mailto:snedoresoff@free.fr)

Martine Plumey Baudouin - 06 84 06 44 86

[plumey.martine@orange.fr](mailto:plumey.martine@orange.fr)

Hébergement : Katy Roulaud - MC Collectif 0670561494 [katy.roulaud@orange.fr](mailto:katy.roulaud@orange.fr)



## BULLETIN D'INSCRIPTION

Inscription auprès de Tai Chi Nomade Paris  
chez Sophie Nédorézoff  
24 rue Ramponeau 75020 PARIS

Stage du 9 juillet au 15 juillet 2016

NOM Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Coordonnées : \_\_\_\_\_

## INSCRIPTION ET CONTACT :

**Pédagogie** : Sophie Nédorézoff 06 03 79 77 09

Martine Plumey Baudouin - 06 84 06 44 86

Chèque de 100 € d'arrhes à l'ordre de Tai Chi Nomade Paris chez Sophie Nédorézoff (avant le 15 juin) - 24 rue Ramponeau 75020 PARIS

**Hébergement** : Katy Roulaud 0670561494

Chèque de 100 € d'arrhes à l'ordre de MC Collectif (avant le 30 juin) - 15 rue de la Cloche Verte 16000 Angoulême