



SEVERIN BERZ  
THÉRAPIE



20

11.2019

## Tuishou

Evening

November 20 | 19:30-21:30



Vevey

Price: 30 chf

Le Tui Shou, aussi appelé « poussée des mains », est utilisé traditionnellement dans le Tai Chi et d'autres Arts martiaux. Il favorise l'ancrage, l'écoute et la conscience de soi dans la relation à l'autre et à l'espace.

Cette pratique permet d'apprendre à maintenir le lien et le mouvement tout en restant détendu et en équilibre. Elle permet de gérer plus efficacement sa propre énergie, de maintenir la bonne distance, de comprendre les forces exercées par chacun et de les utiliser à son avantage. Les principes acquis sont transposables à toute situation de la vie quotidienne ainsi qu'à diverses pratiques corporelles ou thérapeutiques.

En pratique, deux personnes se tenant face à face avec les mains en contact de façon permanente, testent et explorent mutuellement leur équilibre. Bien que trouvant ses origines dans les arts martiaux, avec une notion de combat à la base, la manière dont cette pratique est proposée ici, met l'accent sur la conscience et la subtilité du mouvement bien que son efficacité martiale reste entière.

L'inscription n'est pas obligatoire mais est appréciée.

**espace Yelema**  
**Rue des Bosquets 33,**  
**1800 Vevey,**

