

TAI CHI

STAGE DU 9 AU 13 JUILLET 2019

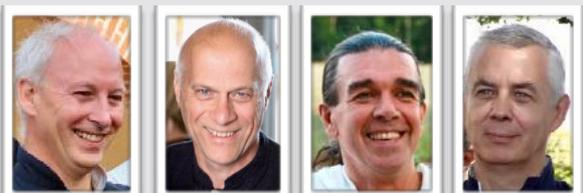
Stéphane Philippe

Bruno Dovis

Gérard Chirat

Pascal Chambat

ouvert aux niveaux 1 à 6



.....
Le stage se déroule à la Saulsaie
01120 Montluel

Du mardi 9 juillet à 16h
au samedi 13 juillet à 18h
.....

Inscriptions à partir
du lundi 13 mai



Chaque matin, dans le cloître, pratique collective des Yi Kong, Chi Kong et forme puis division en groupes de niveaux.

Outre les nouveaux thèmes spécifiques à chaque groupe, nous approfondirons le travail sur les principes fondamentaux.

A bientôt !

Stéphane





PROGRAMME

Commun à tous les groupes

- Exercices taoïstes et Chi Kong
- Forme et corrections
- Structure et dynamique de la forme

Groupes 1

Nous aborderons le Yin Yang, premier des 6 principes internes appliqué à la polarité dynamique de chaque mouvement.

Groupes 2 à 6

Nous travaillerons sur l'aspect dynamique de la Forme par l'application des principes internes. La découverte du tonus juste permettra le lien entre structure et mobilisation du souffle interne.

Si vous connaissez certains points du programme d'un groupe, vous pouvez suivre un autre cours, dans un autre niveau, en initiation ou en révision. Si vous êtes concerné, contactez-moi.

En cas de doute sur le groupe qui vous convient, demandez à votre enseignant ou consultez le site.

Programmes spécifiques

Groupe 1

connaître la 1ère partie

- Suite de la Forme
- Yin yang des bras et des jambes
- Travail à deux à 1 main
- Révision des fondamentaux : axe, bassin, appuis au sol
- Auto-massages taoïstes

Groupe 2

connaître les 2 premières parties et le yin yang

- Suite de la forme et yin-yang
- 1er niveau des spirales de bras
- Travail à deux
- Auto-massages taoïstes

Groupe 3

connaître les spirales de bras

- Forme du Centre
- Forme de l'épée
- Travail à deux
- Auto-massages taoïstes

Groupe 4 et 5

connaître le Centre et la moitié de l'épée

- Spirales de jambes et jambe porteuse
- Forme de l'épée, révision et suite
- Yin Yang de l'épée
- Travail à deux
- Fighting Form

Groupe 6

connaître les spirales de jambe porteuse et la moitié de la forme d'épée

- Yin Yang pied porteur
- Lien Centre et pied porteur
- Forme de l'épée et yin-yang de l'épée
- Travail à deux
- Fighting Form



FORMULES ET TARIFS DE SEJOUR

3 formules

Pension complète, Demi-pension, Externe

PRIX DU STAGE : 250 €

En cas de difficultés financières, un échelonnement est toujours possible.

HEBERGEMENT

Tarif unique pour chambre individuelle ou chambre à deux.
Les demandes seront traitées par ordre d'arrivée.

Comme chaque année, nous ferons le maximum afin de loger chacun selon sa demande, mais la capacité d'hébergement étant limitée dans chaque catégorie, nous pouvons être amenés à vous proposer un type de chambre différent (individuelle ou à deux), à tarif équivalent.

L'inscription au stage suppose que vous acceptiez cette éventualité.

La pension complète de base comprend 3 repas/jour et 4 nuits, du dîner de mardi au déjeuner de samedi midi. Le stage s'achève samedi entre 17 h et 18 h selon les groupes.

Un dîner de fin de stage est proposé en option samedi soir.

Si vous souhaitez y participer, précisez la formule de votre choix. Voir ci-dessous.

Vous pouvez aussi rester la nuit de samedi à dimanche.

PENSION COMPLETE

PENSION COMPLETE	SÉJOUR de base 5 jours, 4 nuits	SÉJOUR Base + repas fin de stage	SÉJOUR Base + repas fin de stage + nuit samedi à dimanche + petit déj.
Formule A Chambre individuelle sans lavabo , douche et lavabo à l'étage	232 €	252,50 €	269,50 €
Formule B Chambre individuelle avec lavabo , douche à l'étage	240 €	260,50 €	277,50 €
Formule C Chambre à 2 avec lavabo , douche à l'étage	240 €	260,50 €	277,50 €

Amenez draps et housses de traversin, linge de toilette. Seuls les couvertures et traversin sont fournis.

DEMI-PENSION ET EXTERNE

DEMI-PENSION ET EXTERNE	BASE	BASE + repas fin de stage
DEMI PENSION 4 repas et accès aux douches.	96 €	116,50 €
EXTERNE accès aux douches.	40 €	60,50 €

