TAI CHI

STAGE DU 11 AU 15 JUILLET 2023

Stéphane Philippe

Bruno Dovis

Didier Jourdan

Pascal Chambat

ouvert aux niveaux 2 à 10

Le stage se déroule à la Saulsaie 01120 Montluel

Du mardi 11 juillet à 16h

au samedi 15 juillet à 18h

Inscriptions à partir du lundi 8 mai

INSTITUT DE TAI CHI CHUAN
Lignée Yang Originelle

Chaque matin, dans le cloître, pratique collective des Yi Kong, Chi Kong et Tai Chi 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*
- *Tests des postures de la forme*

Nous affinerons notre perception du corps dans l'espace et le temps, dans la forme et le travail à deux.

Groupe 2
Nous aborderons la conduite de l'énergie par les spirales de bras, premier principe des Chi form.

Groupe 3-4
Nous étudierons la forme du centre et commencerons la forme de l'épée.

Groupe 5-6
Nous découvrirons le Yin Yang du pied porteur et continuerons le travail sur le lien entre forme et Yi.

Groupes 7 à 10
Nous étudierons le Yin Yang Tête-bras-jambe et continuerons le travail sur le lien entre forme et Yi.

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.

Programmes spécifiques

Groupe 2
connaître les 2 premières parties et le yin yang

- *Révision de la 2° partie et yin yang*
- *Début de la 3ème partie et yin yang*
- *1er niveau des spirales de bras*
- *Travail à deux*
- *Exercices taoïstes et Chi Kong*

Groupe 3-4
connaître les spirales de bras

- *Révision de la 3ème partie (axe et enracinement)*
- *Forme du Centre*
- *Début de la forme de l'épée*
- *Travail à deux*
- *Exercices taoïstes et Chi Kong*

Groupe 5-6
connaître la spirale de la jambe d'action et la forme de l'épée

- *Yin yang du pied porteur*
- *Suite et fin de la forme de l'épée*
- *Yi Kong*
- *Travail à deux*
- *Fighting Form*
- *Respiration inversée-méditation*
- *Forme et Yi*

Groupe 7 à 10
connaître le Yin Yang Tête-Bras et la forme de l'épée

- *Yin yang Tête-Bras-Jambes (2 to 1)*
- *Épée à deux*
- *Yi Kong*
- *Travail à deux avec déplacements*
- *Fighting Form*
- *Respiration inversée-méditation*
- *Forme et Yi*

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 diner 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	244 €	265,50 €	283,50 €
Formule B Chambre individuelle **avec lavabo**, douche à l'étage	252 €	273,50 €	291,50 €
Formule C Chambre à 2 **avec lavabo**, douche à l'étage	252 €	273,50 €	291,50 €

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.	104 €	125,50 €
EXTERNE accès aux douches.	20 €	41,50 €

INSCRIPTIONS

A partir du lundi 8 mai

Le stage est rapidement complet. Si vous souhaitez y participer, ne tardez pas à vous inscrire.

ARRHES : à l'inscription, vous réglez :

- 1) le montant de votre pension à l'ordre de MFR encaissable par la MFR dès le 15 juin.
- 2) le montant du stage, 250 €, à l'ordre de Stéphane Philippe, encaissé la semaine précédant le stage. Le règlement du stage peut-être effectué en plusieurs fois.

En cas de désistement, si personne ne vous remplace :

Jusqu'au 30 Juin, 30% des arrhes sont conservées.
Du 30 Juin au début du stage, la totalité des arrhes est conservée.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A partir du lundi 8 mai, envoyer à
JP Cayrol - 29 chemin des Fonts - 69110 Ste Foy Les Lyon

Nom : Prénom:

Adresse complète :

Tél (obligatoire) : e-mail pour confirmation :

HEBERGEMENT : à remplir précisément selon tableaux page 3.

Chambre : formule A ☐ formule B ☐ formule C ☐

ou **Demi-pension** ☐ ou **Externe** ☐

Dîner fin de stage sans nuit ☐ avec nuit + petit-déj. ☐ pas de diner fin de stage ☐

Montant du stage : 250 € **à l'ordre de Stéphane Philippe**

Montant de la pension : …. …….€ **à l'ordre de MFR**

Groupe dans lequel vous vous inscrivez, correspondant à votre niveau actuel.

Groupe 2 ☐ Groupe 3/4 ☐ Groupe 5/6 ☐ Groupe 7 à 10 ☐

Date d'inscription : Signature :