

TAI CHI

STAGE DU 18 AU 22 JUILLET 2023

Jean Pierre Cayrol

Stéphane Philippe

Patrick Chabanol

Christine Tessier

Bruno Dovis

Didier Jourdan

ouvert aux niveaux 11 à 16

Le stage se déroule à la Saulsaie
01120 Montluel

Du mardi 18 juillet à 16h
au samedi 22 juillet à 18h

Attention

Effectif limité à 70

Inscriptions à partir

du lundi 8 mai



Chaque matin, dans le cloître, pratique collective des Yi Kong et de la forme puis division en sous-groupes.

Outre les niveaux spécifiques à chaque groupe, nous orienterons le travail sur des thèmes pointus en énergétique taoïste ainsi que sur les fondements du travail à deux libre.

A bientôt !

Jean Pierre





PROGRAMME

6h / jour

4h à 5h avec Jean Pierre

1h à 2h avec un enseignant de l'Institut.

Commun à tous les groupes

- Yi Kong
- Pratique de la forme
- Travail à 2 et cercles verticaux.

Programmes spécifiques

Groupe 11/12

connaître le yin yang tête-bras-jambe

- Hoang et zones Ting-Ho *suite*
- Yin Yang des roues de jambes niveau 1
- Epée à deux

Groupe 13/14

connaître le yin yang Roue de jambes 1er degré

- Hoang et zones Ting-Ho *suite*
- Yin yang des roues de jambes niveau 2
- Epée à deux

Groupe 15

connaître roues de jambes et roues de bras

- Hoang chi Form et réseau Ting Ho
- Da Loï
- Yin yang de la Sphère
- Nei Kong et Tsing Chen, *suite*

Groupe 16

connaître la Sphère Yin Yang

- Da Loï
- Hoang chi Form et réseau Ting Ho
- Forme du Lotus 1er degré
- Nei Kong et Tsing Chen, *suite*

*Pour déterminer votre groupe,
consultez le site.*



Aperçu des thèmes proposés...

Le stage est orienté vers un travail en profondeur sur les réseaux énergétiques porteurs du Souffle Interne.

Hoang et Chi Form suite de 2022

Ce niveau fait suite au travail de l'année dernière. Un groupe de mise à niveau est prévu pour ceux qui n'étaient pas présents au stage de 2022.

*La circulation du Souffle Interne dépend de la mobilisation des Hoang ainsi que de leur mise en relation avec des points spécifiques. **Nouveau.***

Yin yang des Roues de Jambes

Intégration de tous les chi form du bas du corps.

*1er niveau pour groupe 11/12. **Nouveau**
2ème niveau pour groupe 13/14. **Nouveau***

Da Loï. Suite pour groupes 15 et 16

Enchaînement à 2 associant poussée des mains et applications martiales.

Yin yang de la Sphère niveau 1. **Nouveau**

Niveau avancé des Chi form pour groupe 15.

Tsing Chen et Nei Kong suite 2022

Pratiques énergétiques taoïstes avancées. Groupes 15 et 16.

Forme du Lotus, premier degré. **Nouveau**

Pratique la plus avancée dans les enseignements Yang. Jamais enseigné. Groupe 16.

*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.
Dans ce cas, contactez-moi.*

FORMULES ET TARIFS DE SEJOUR

3 formules

Pension complète, Demi-pension, Externe

PRIX DU STAGE : 300 €

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	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 :

- le montant de votre pension à l'ordre de MFR encaissable par la MFR dès le 15 juin.
- le montant du stage, 300 €, à l'ordre de JP Cayrol, 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 :

HÉBERGEMENT : à remplir précisément selon tableau page 3

Chambre : formule A formule B formule C

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

Dîner fin de stage : Oui Non avec nuit + petit-déj.

Montant du stage : 300€ **à l'ordre de Jean-Pierre Cayrol**

Montant de la pension :**à l'ordre de MFR**

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

Groupe 11/12

Groupe 13/14

Groupe 15

Groupe 16

Date d'inscription :

Signature :



Les enseignants



Jean Pierre Cayrol
disciple-héritier 6^{ème} génération
Institut de Tai Chi-Lyon



Stéphane Philippe
Institut de Tai Chi-Lyon



Patrick Chabanol
Institut de Tai Chi-Saint Etienne



Christine Tessier
Institut de Tai Chi-Bourg



Bruno Dovis
Institut de Tai Chi-Saint Priest Corbas



Didier Jourdan
Institut de Tai Chi-Ardèche