

# TAI CHI

STAGE DU 21 AU 25 JUILLET 2020

Jean Pierre Cayrol

Patrick Chabanol

Ghislaine Puigblanque

Stéphane Philippe

Christine Tessier

**ouvert aux niveaux 9 à 14**

Le stage se déroule à la Saulsaie  
01120 Montluel

Du mardi 21 juillet à 16h

au samedi 25 juillet à 18h

**Attention**

Effectif limité à 70

Inscriptions à partir

du lundi 11 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 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
- Membranes et zones Ho dans la forme et le travail à deux.

### Programmes spécifiques

#### Groupe 9/10

connaître le yin yang tête-bras

- Hoang et zones Ho
- 2 to 1
- Fighting form 2°

#### Groupe 11/12

connaître le yin yang tête/bras/jambe/VB

- Hoang et zones Ho
- Roue de bras
- Da Loï

#### Groupe 13

connaître la roue des bras

- Hoang et zones Ho
- Intégration des roues
- Nei Kong et Tsing Chen, suite

#### Groupe 14

connaître roues de bras et de jambes

- Hoang et zones Ho
- Les déclencheurs des roues, suite
- Nei Kong et Tsing Chen, suite

*Pour déterminer votre groupe,  
consultez le site.*

## Aperçu des thèmes proposés...

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

### Hoang et Chi Form suite de 2019

*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 2019.*

*Niveau subtil des spirales de bras, les Hoang sont point de rencontre entre structure et Chi.*

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

*Déverrouillage des zones Ho. **Nouveau.***

*Ce thème sera abordé en 2 groupes séparés (9 à 12 et 13 à 14).*

*Les Cercles Verticaux - Tui Shou libre.*

*Techniques de base permettant d'intégrer les mouvements de la forme en travail à deux libre, avec ou sans déplacements. Approfondissement du stage 2019.*

*Da Loï. **Nouveau** pour groupe 11/12. Enchaînement à 2 associant poussée des mains et applications martiales (groupe 11/12).*

*Tsing Chen et Souffle interne. **Nouveau.***

*Niveau avancé du Yi et 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.  
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

<b>PENSION COMPLETE</b>	<b>SÉJOUR de base</b> 5 jours, 4 nuits	<b>SÉJOUR</b> Base + repas fin de stage	<b>SÉJOUR</b> Base + repas fin de stage + nuit samedi à dimanche + petit déj.
<b>Formule A</b> Chambre individuelle <b>sans lavabo</b> , douche et lavabo à l'étage	236 €	256,50 €	273,50 €
<b>Formule B</b> Chambre individuelle <b>avec lavabo</b> , douche à l'étage	244 €	264,50 €	281,50 €
<b>Formule C</b> Chambre à 2 <b>avec lavabo</b> , douche à l'étage	244 €	264,50 €	281,50 €

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

### DEMI-PENSION ET EXTERNE

<b>DEMI-PENSION ET EXTERNE</b>	<b>BASE</b>	<b>BASE</b> + repas fin de stage
<b>DEMI PENSION</b> 4 repas et accès aux douches.	98 €	118,50 €
<b>EXTERNE</b> accès aux douches.	20 €	40,50 €

---

# INSCRIPTIONS

A partir du lundi 11 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 me remettre **le lundi 11 mai** ou 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

**Demi-pension**  **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 9/10

Groupe 11/12

Groupe 13

Groupe 14

Date d'inscription :

Signature :



## Les enseignants



Jean Pierre Cayrol  
disciple-héritier 6<sup>ème</sup> génération  
Institut de Tai Chi Chuan-Lyon



Patrick Chabanol  
Institut de Tai Chi Chuan-Saint Etienne



Ghislaine Puigblanque  
Institut de Tai Chi Chuan-Aix en Provence



Stéphane Philippe  
Institut de Tai Chi Chuan-Lyon



Christine Tessier  
Institut de Tai Chi Chuan-Bourg