

TAI CHI

STAGE DU 14 AU 18 JUILLET 2020

Stéphane Philippe

Bruno Dovis

Gérard Chirat

Pascal Chambat

ouvert aux niveaux 1 à 8



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

Du mardi 14 juillet à 16h
au samedi 18 juillet à 18h
.....

Inscriptions à partir
du lundi 4 mai



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

Outre les nouveaux thèmes spécifiques à chaque groupe, nous travaillerons sur la précision posturale et sur la qualité d'attention dans la pratique.

A bientôt !

Stéphane





PROGRAMME

Commun à tous les groupes

*Exercices taoïstes et Chi Kong
Equilibrage Terre-Ciel
dans la forme :
enracinement et alignement.*

Groupes 1 à 3

Nous préciserons les positions des mains et des coudes pour libérer la respiration et la circulation de l'énergie dans la forme.

Groupes 4 à 8

Nous développerons le Yi dans la forme afin de réunir la structure, l'énergie et la conscience de soi .

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 1^{ère} partie

*Suite de la Forme
Yin-Yang jambes et bras
Travail à deux à 1 main
Placement des mains et des coudes dans la forme.*

Groupe 2 : Connaître les 2 premières parties et le Yin-Yang

*Suite de la Forme et Yin-Yang Chi
form des bras
Travail à Deux
Placement des mains et des coudes dans la forme.*

Groupe 3 : Connaître les spirales de bras

*Forme du Centre
Forme de l'épée (début)
Yi Kong et travail à deux
Placement des mains et des coudes dans la Forme.*

Groupe 4 : Connaître le Centre et le début de l'épée

*Chi form des jambes
Forme de l'épée et Yin-Yang
Yi Kong et travail à deux
Yi et Forme
Méditation et Respiration inversée.*

Groupe 6 : Connaître la spirale de jambe porteuse et le début de l'épée

*Spirale de jambe d'action
Forme de l'épée et Yin-Yang
Yi Kong et travail à deux
Fighting Form
Yi et Forme
Méditation et Respiration inversée.*

Groupes 7 et 8 : Connaître le pied porteur et le début de l'épée

*Yin-Yang de la boule de pieds
Forme de l'épée et Yin-Yang
Yi Kong et travail à deux
Fighting form
Yi et Forme
Méditation et respiration inversée.*

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	236 €	256,50 €	273,50 €
Formule B Chambre individuelle avec lavabo , douche à l'étage	244 €	264,50 €	281,50 €
Formule C Chambre à 2 avec lavabo , 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

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

