

TAI CHI

STAGE DU 15 AU 19 JUILLET 2025

Stéphane Philippe

Bruno Dovis

Didier Jourdan

Pascal Chambat

ouvert aux niveaux 2 à II



Le stage se déroule à la
Saulsaie 01120 Montluel

Du mardi 15 juillet à 16h
au samedi 19 juillet à 18h

Inscriptions à partir
du lundi 5 mai



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 structure
- Tests des postures de la forme

Nous affinerons la cohérence entre la structure physique, la conduction des forces et l'enracinement dans la forme et le travail à deux.

Groupe 2

Nous étudierons le premier principe interne de la conduction de l'énergie : les spirales de bras.

Groupe 3 à 5

Nous découvrirons notre centre, lieu d'équilibrage de toute la structure corporelle.

Groupe 6-7

Nous aborderons la spirale de la jambe d'action afin de connecter les spirales de bras à celles des jambes.

Groupes 8-9

Nous aborderons la boule de mains pour harmoniser le lien entre structure et circulation de l'énergie.

Groupe 10-11

Nous commencerons les roues de bras, premier élément de la conduction subtile des mouvements de l'énergie.

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

- Début de la 3ème partie et yin yang
- 1er niveau des spirales de bras
- Travail à deux à 2 mains

Groupe 3 à 5

connaître les spirales de bras

- Renforcement de la 3ème partie
- Forme du centre
- Travail à deux à 2 mains

Groupe 6-7

connaître la spirale de la jambe porteuse et le début de l'épée

- Spirales de la jambe d'action
- Connexion des spirales de bras, du Centre et des spirales de la jambe d'action
- Suite de la forme de l'épée
- Travail à deux à 2 mains

Groupe 8-9

Connaître la boule de pieds et la forme de l'épée

- Yin yang de la boule de mains
- Épée à 2 symétrique
- Yi Kong
- Travail à deux avec déplacements
- Fighting form
- Yi, principes internes et travail à deux

Groupe 10-11

connaître le Yin Yang Tête-Bras et la forme de l'épée

- Yin-Yang de la roue de bras
- Épée à deux symétrique
- Yi Kong, travail à deux avec déplacements
- Fighting Form
- Yi, principes internes et travail à deux



FORMULES ET TARIFS DE SEJOUR

3 formules

Pension complète, Demi-pension, Externe

PRIX DU STAGE : 260 €

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	252 €	275 €	294 €
Formule B Chambre individuelle avec lavabo , douche à l'étage	260 €	283 €	302 €
Formule C Chambre à 2 avec lavabo , douche à l'étage	260 €	283 €	302 €

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.	112 €	135 €
EXTERNE accès aux douches.	20 €	43 €

INSCRIPTIONS

A partir du lundi 5 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, 260 €, 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 5 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 : 260 € **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 à 5 Groupe 6/7 Groupe 8/9 Groupe 10/11

Date d'inscription :

Signature :