



# Stage d'été de Tai Chi Chuan

**Du mercredi 14 au dimanche 18 août 2024**

Ce stage vous permettra de pratiquer le Tai Chi Chuan durant cinq journées entières dans un cadre très vert. Alternant l'apprentissage de la forme et différentes techniques de travail sur le Chi (exercices taoïstes, Chi Kung, Yi Kung), ce stage offre un moment privilégié pour élargir et approfondir sa pratique dans la tradition authentique de la famille Yang.

Cet été, nous aborderons le principe interne de la spirale des bras (*Chi Form*). Nous développerons aussi le travail avec partenaire par l'apprentissage de la *Fighting Form* (1<sup>ère</sup> section et 2<sup>ème</sup> section pour les avancés). Cette année, nous pratiquerons également l'épée (forme à deux pour les plus avancés). Les cours de Tai Chi Chuan seront donnés suivant le niveau de connaissance de la forme et plusieurs groupes seront formés, y compris pour la pratique à deux et pour l'épée. Le stage est ouvert aux débutants.

## **Horaire (9h30-17h30)**

- De 9h30 à 10h00 : Exercices taoïstes et Chi Kung (Qi Gong).
- De 10h00 à 11h30 : Pratique de la forme – Principe interne : « Chi form » spirale des bras.
- De 11h30 à 12h30 : Pratique à 2 – « *Fighting form* »  
*Pause (prendre son pic-nic, thé et biscuits offerts)*
- De 14h30 à 15h00 : Yi Kung en mouvement.
- De 15h00 à 16h30 : Pratique de la forme – tests.
- De 16h30 à 17h30 : Epée (différents niveaux) ou pratique de la forme. Méditation le dernier jour.

## **Prix et inscription**

Les 5 jours : 350€. Par jour : 80€.

Inscription : s'inscrire par email - [info@taichibruxelles.com](mailto:info@taichibruxelles.com) – et verser le montant au compte de l'école BE20 3632 0701 9056 (« stage été » en communication) ou payer en espèces à l'école.

## **Lieu**

**Manoir d'Anjou** (Fraternités du Bon Pasteur), Rue au Bois, 365b - 1150 Woluwé-St-Pierre.