



Stage d'été de Tai Chi Chuan

Du vendredi 15 au dimanche 17 août 2025

Ce stage vous permettra de pratiquer le Tai Chi Chuan durant trois 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, Tae Inn), 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 du mouvement du centre. Nous développerons aussi le travail avec partenaire par l'apprentissage de la Fighting form (1^{ère} section et 2^{ème} section pour les avancés) et du Tui shou (poussée des mains). Cette année, nous pratiquerons également l'épée et le sabre (formes à deux pour les plus avancés). Les cours de Tai Chi 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 : mouvement du centre.
 - De 11h30 à 12h30 : Pratique à 2 – Fighting form et Tui shou (poussée des mains)
- Pause (prendre son pic-nic, thé, café et biscuits offerts)*
- De 14h00 à 14h30 (pour ceux qui le souhaitent) : Tae Inn (toilette taoïste-automassages)
 - De 14h30 à 15h00 : Yi Kung en mouvement.
 - De 15h00 à 16h30 : Pratique de la forme – tests.
 - De 16h30 à 17h30 : Epée et sabre (différents niveaux) ou pratique de la forme.
Méditation le 3^{ème} jour.

Prix et inscription

Les 3 jours : 200€. Par jour : 70€. Par ½ jour : 35€.

Inscription : s'inscrire via le site web (ou par email - 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.