



Stage de Tai Chi Chuan

Dimanche 18 octobre 2026

Ce stage d'une journée en début d'automne permettra de développer l'énergie des reins par la pratique des exercices taoïstes et de la forme. Loin de se résumer simplement à des échauffements, les exercices taoïstes vont puiser dans de multiples traditions anciennes de Qi Gong et constituent une première approche du Qi (ou Chi) aisément accessible. Les 18 Qi Gong respiratoires renforcent le Qi et stimulent sa circulation harmonieuse dans le corps. Les mouvements seront détaillés et précisés et seront pratiqués en pleine présence et conscience, à l'écoute de soi. Enfin, le travail de la forme sera approfondi par la mise en évidence de l'énergie des reins. Le stage est ouvert à tous ceux qui peuvent pratiquer la première section de la forme.

Horaire (10h00-15h30)

- De 10h00 à 11h00 : Exercices taoïstes et les 18 Qi Gong respiratoires
- De 11h00 à 12h00 : Travail de la forme
- Pause*
- De 13h30 à 14h30 : Exercices taoïstes et les 18 Qi Gong respiratoires
- De 14h30 à 15h30 : Travail de la forme

Prix et inscription

La journée : 50€

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

Lieu

Siège de l'école : 48 Rue J.B. Timmermans.