



Stage d'été de Tai Chi Chuan

Du jeudi 13 au dimanche 16 août 2026

Ce stage dirigé par Jean-Gilles Lowies vous permettra de pratiquer le Tai Chi Chuan durant quatre journées entières dans un cadre très vert. Alternant l'apprentissage de la forme et différentes techniques de travail sur le Qi (exercices taoïstes, Qi Gong, Yi Gong, Nei Gong, 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 Yin Yang, nourrissant le lien subtil entre mouvement et respiration. Nous développerons aussi le travail avec partenaire par l'apprentissage du Tui shou (poussée des mains) et du Da Lu (grand déplacement). Cette année, nous pratiquerons également le sabre (initiation au sabre pour les débutants/fighting forme du sabre et de l'épée 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 le sabre.

Horaire (9h30-17h30)

- De 9h30 à 10h00 : Exercices taoïstes et Qi Gong.
- De 10h00 à 11h30 : Pratique de la forme – Principe interne : Yin-Yang.
- De 11h30 à 12h30 : Pratique à 2 – Tui shou (poussée des mains) et Da Lü.

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 Gong en mouvement et Nei Gong.
- De 15h00 à 16h30 : Pratique de la forme – tests.
- De 16h30 à 17h30 : Sabre (différents niveaux) ou pratique de la forme.

Prix et inscription

Les 4 jours : 300€. Pour 2 jours (jeudi et vendredi ou samedi et dimanche) : 200€.

Inscription : s'inscrire via le site web (<https://bookwhen.com/fr/taichibruxelles>) 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.