

# TAI CHI

STAGE DU 14 AU 18 JUILLET 2020

Stéphane Philippe

Bruno Dovis

Gérard Chirat

Pascal Chambat

**ouvert aux niveaux 1 à 8**



.....  
Le stage se déroule à la Saulsaie  
01120 Montluel

Du mardi 14 juillet à 16h

au samedi 18 juillet à 18h  
.....

Inscriptions à partir  
du lundi 4 mai



*Chaque matin, dans le cloître, pratique collective des exercices taoïstes, Chi Kong et forme puis division en groupes de niveaux.*

*Outre les nouveaux thèmes spécifiques à chaque groupe, nous travaillerons sur la précision posturale et sur la qualité d'attention dans la pratique.*

*A bientôt !*

*Stéphane*





# PROGRAMME

## Commun à tous les groupes

*Exercices taoïstes et Chi Kong  
Equilibrage Terre-Ciel  
dans la forme :  
enracinement et alignement.*

### Groupes 1 à 3

Nous préciserons les positions des mains et des coudes pour libérer la respiration et la circulation de l'énergie dans la forme.

### Groupes 4 à 8

Nous développerons le Yi dans la forme afin de réunir la structure, l'énergie et la conscience de soi .

*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.*

*En cas de doute sur le groupe qui vous convient, demandez à votre enseignant ou consultez le site.*



## Programmes spécifiques

### Groupe 1 : Connaître la 1<sup>ère</sup> partie

*Suite de la Forme  
Yin-Yang jambes et bras  
Travail à deux à 1 main  
Placement des mains et des coudes dans la forme.*

### Groupe 2 : Connaître les 2 premières parties et le Yin-Yang

*Suite de la Forme et Yin-Yang Chi  
form des bras  
Travail à Deux  
Placement des mains et des coudes dans la forme.*

### Groupe 3 : Connaître les spirales de bras

*Forme du Centre  
Forme de l'épée (début)  
Yi Kong et travail à deux  
Placement des mains et des coudes dans la Forme.*

### Groupe 4 : Connaître le Centre et le début de l'épée

*Chi form des jambes  
Forme de l'épée et Yin-Yang  
Yi Kong et travail à deux  
Yi et Forme  
Méditation et Respiration  
inversée.*

### Groupe 6 : Connaître la spirale de jambe porteuse et le début de l'épée

*Spirale de jambe d'action  
Forme de l'épée et Yin-Yang  
Yi Kong et travail à deux  
Fighting Form  
Yi et Forme  
Méditation et Respiration  
inversée.*

### Groupes 7 et 8 : Connaître le pied porteur et le début de l'épée

*Yin-Yang de la boule de pieds  
Forme de l'épée et Yin-Yang  
Yi Kong et travail à deux  
Fighting form  
Yi et Forme  
Méditation et respiration inversée.*

# FORMULES ET TARIFS DE SEJOUR

## 3 formules

Pension complète, Demi-pension, Externe

### PRIX DU STAGE : 250 €

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

<b>PENSION COMPLETE</b>	<b>SÉJOUR de base</b> 5 jours, 4 nuits	<b>SÉJOUR</b> Base + repas fin de stage	<b>SÉJOUR</b> Base + repas fin de stage + nuit samedi à dimanche + petit déj.
<b>Formule A</b> Chambre individuelle <b>sans lavabo</b> , douche et lavabo à l'étage	236 €	256,50 €	273,50 €
<b>Formule B</b> Chambre individuelle <b>avec lavabo</b> , douche à l'étage	244 €	264,50 €	281,50 €
<b>Formule C</b> Chambre à 2 <b>avec lavabo</b> , douche à l'étage	244 €	264,50 €	281,50 €

Amenez draps et housses de traversin, linge de toilette. Seuls les couvertures et traversin sont fournis.

### DEMI-PENSION ET EXTERNE

<b>DEMI-PENSION ET EXTERNE</b>	<b>BASE</b>	<b>BASE</b> + repas fin de stage
<b>DEMI PENSION</b> 4 repas et accès aux douches.	98 €	118,50 €
<b>EXTERNE</b> accès aux douches.	20 €	40,50 €

---

# INSCRIPTIONS

## A partir du lundi 4 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, 250 €, 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 me remettre le lundi 4 mai ou 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

**Demi-pension**                       **Externe**

Dîner fin de stage :    Oui     Non                       avec nuit + petit-déj.

Montant du stage : 250 €                      **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 1     Groupe 2     Groupe 3     Groupe 4     Groupe 5     Groupe 6     Groupe 7/8

Date d'inscription :

Signature :