

# TAI CHI

STAGE DU 14 AU 18 JUILLET 2026

Stéphane Philippe

Bruno Dovic

Didier Jourdan

Anne-Sophie Sertier

Cécile Folacher

Franck Picard

Ouvert aux niveaux **3 à 15**

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 11 mai



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

*Outre les nouveaux thèmes spécifiques à chaque groupe, nous approfondirons le travail sur les principes fondamentaux.*

*A bientôt !  
Stéphane*





## PROGRAMME

### Commun à tous les groupes

- Chi Kong et forme
- Structure, corrections et tests dans la forme

### Groupe 3

Nous poursuivrons le travail sur les spirales de bras (2° niveau) et aborderons la dominante 3 yin-3yang.

### Groupe 4-5

Nous commencerons les spirales de jambes afin de connecter la structure à la terre.

### Groupe 6-7

Nous poursuivrons l'ancrage des spirales de jambes à la terre en étudiant le Yin Yang du pied porteur

### Groupes 8-9

Nous aborderons le Yin Yang tête bras afin d'établir un lien structurel et énergétique entre les bras et l'axe.

### Groupe 10-11

Nous poursuivrons l'apprentissage des roues par la découverte des roues de mains.

### Groupe 15

Nous poursuivrons le travail sur les réseaux énergétiques porteurs du souffle interne.

*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.*

## Programmes spécifiques

**Groupe 3 : Connaître la forme et les spirales de bras.**

- Spirales de bras 2ème niveau
- Dominante 3 Yin-3 Yang
- Tui Shuo
- Auto-massages taoïstes

**Groupe 4-5 : Connaître la forme du centre et la moitié de la forme de l'épée.**

- Spirales de jambe et jambe porteuse
- Suite de la forme de l'épée
- Travail à deux à 2 mains

**Groupe 6-7 : Connaître la spirale de la jambe d'action et la moitié de la forme de l'épée.**

- Yin Yang du pied porteur
- Suite de la forme de l'épée
- Travail à deux à 2 mains

**Groupe 8-9 : Connaître la boule de mains et la moitié de la forme de l'épée à 2**

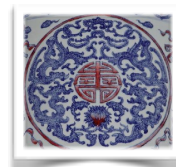
- Yin yang tête-bras
- Dominante 3 yin-3 yang
- Épée à 2 symétrique
- Travail à deux et écoute du partenaire

**Groupe 10-11 : Connaître le Yin Yang Tête-Bras-jambes (2 to 1) et la roue des bras**

- Yi et Yin Yang tête-bras-jambes
- Yin-Yang de la roue de mains
- Épée à deux symétrique
- Fighting Form
- Travail à deux et écoute du partenaire

**Groupe 15 :**

- Yi et Yin Yang tête-bras-jambes
- Hoang, Ting, Ro
- Intégration des roues
- Travail à deux et écoute du partenaire



# FORMULES ET TARIFS DE SEJOUR

## 3 formules

Pension complète, Demi-pension, Externe

### PRIX DU STAGE : 260 €

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	256 €	280 €	300 €
<b>Formule B</b> Chambre individuelle <b>avec lavabo</b> , douche à l'étage	264 €	288 €	308 €
<b>Formule C</b> Chambre à 2 <b>avec lavabo</b> , douche à l'étage	264 €	288 €	308 €

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.	116 €	140 €
<b>EXTERNE</b> accès aux douches.	20 €	44 €

---

# INSCRIPTIONS

*A partir du lundi 11 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, 260 €, 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 partir du lundi 11 mai, 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  

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

Dîner fin de stage sans nuit                         avec nuit + petit-déj.                         pas de diner fin de stage  

Montant du stage :      260 €                      **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 3      Groupe 4/5      Groupe 6/7      Groupe 8/9      Groupe 10/11      Groupe 15  

Date d'inscription :

Signature :

# L'équipe pédagogique



Stéphane PHILIPPE, Institut de Tai Chi, Lyon

Bruno DOVIS, école Sud lyonnais



Didier JOURDAN, école Ardèche

Anne-Sophie SERTIER, école Sud lyonnais



Cécile FOLACHER, école Bourg-en-Bresse

Franck PICARD, Institut de Tai Chi, Lyon

