

TAI CHI CHUAN



Stage d'été 2020 du 25 au 30 juillet Avec Philippe SURE

Comme chaque année le début de l'été est l'occasion de participer à un stage de Tai Chi avec des pratiquants venus des diverses écoles enseignant la Forme de Maître Chu.

Ce stage propose des moments riches en expériences nouvelles et en découvertes liées à la grande variété des techniques abordées.

A travers différents ateliers en temps de travail commun et par groupe de niveau, chaque participant, du plus novice au plus expérimenté, pourra renforcer sa pratique et enrichir ses acquis dans la Forme et les techniques énergétiques rattachées à l'apprentissage du travail interne.

Dans un cadre agréable en pleine nature, ce stage mêlant sérieux et détente est un excellent moyen de combiner vacances et pratique et constitue un bon relais avant la reprise des cours à la rentrée.

Programme :

3 heures le matin et 3 heures l'après midi, par groupe de niveau. Travail en commun et en alternance avec les intervenants.

- Forme de base : précision et test des postures de la Forme
- Principes Yin Yang
- Roue des bras
- Tui shuo : travail à deux
- Yi Kong
- Auto-massages
- Souffle interne (*pour le groupe avancé seulement*).

Certains points du programme pourront être modifiés en fonction du niveau réel des groupes de stagiaires.



Lieu d'accueil

MFR de Doucier -
500 impasse des Vernes 39130 DOUCIER
dans un cadre agréable sur les rives du lac de Chalain.

Durée du stage
du samedi 25 juillet à 16h
au jeudi 30 juillet à 12h.

Le stage débutera l'après midi le premier jour et prendra fin le dernier jour après le repas de midi.

Tarifs

Stage seul : Participation aux ateliers Tai Chi Chuan : **300 €**

Hébergement sur site : MFR de Doucier

La MFR propose un nombre limité de chambres individuelles et doubles pour les couples. Toutes les chambres sont équipées de lavabo, Wc et douches à l'étage.

Draps fournis. Nécessaire de toilette non fourni.

Ces chambres seront attribuées aux premiers inscrits sur la liste des participants au stage.

Pension complète : frais d'hébergement comprenant 5 nuits, petits déjeuners, 5 repas de midi, 5 repas du soir.

Par personne en chambre individuelle ou en chambre double : **255 €**

Demi-pension :

Repas de midi : 5 déjeuners à 13€ : **65 €** pour l'ensemble du stage.

Repas du soir : 5 dîners à 12€ : **60 €** pour l'ensemble du stage.

Petit déjeuner : 6 € : **30 €** pour l'ensemble du stage.

Hébergement aux alentours du site :

Les rives du lac de Chalain comportent diverses structures d'accueil touristique sous forme de gîtes, de campings, hôtels et chambres d'hôtes à proximité du site. Consulter les pages suivantes :

<https://fr.mappy.com/#/21/M2/Tlocation-gite/N151.12061,6.11309,5.84876,46.66793/Z13/>

<https://fr.mappy.com/#/22/M2/Tcamping/N151.12061,6.11309,5.84876,46.66793/Z13/>

<https://fr.mappy.com/#/24/M2/Tchambre-d-hotes/N151.12061,6.11309,5.84914,46.66828/Z13/>

Inscription :

Si vous souhaitez profiter de l'hébergement à la MFR il est prudent de s'inscrire le plus tôt possible.

Renvoyer le bulletin d'inscription accompagné :

- d'un chèque de 300 € à l'ordre de Philippe Suré.

Votre chèque ne sera pas encaissé avant la semaine qui précède le stage.

- si hébergement ou repas sur site, un chèque du montant total correspondant à la formule choisie, chèque à l'ordre de MFR Doucier.

Adresser le tout à Philippe SURE 5c rue des Moulins 21000 DIJON

Les informations complémentaires (itinéraire d'accès, plan, heure d'arrivée pour la distribution des chambres, matériel à prévoir, ...) vous seront adressées avant le début du stage avec la confirmation d'inscription.

Pour tout renseignement contacter Philippe Suré Tel : 03 45 18 59 76
Email : taichi.dijon@sfr.fr Site : itcca-dijon.fr