



# STAGE D'ÉTÉ

# TAI CHI CHUAN

Du **13** au **18 août** 2020

Jeudi 13 août à 9 h au mardi 18 août à 17h

## INFORMATIONS PRATIQUES

Inscription à la journée :

Nombre de jours au choix

Avancement progressif dans la Forme chaque jour

50 € par jour

+ participation libre et consciente pour soutenir l'institut

**Contacts :**

06 23 63 41 20 • [communication@xpeo.fr](mailto:communication@xpeo.fr)

Institut XPEO 929 route de la Sure 38880 Autrans

[www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr)

**Prévoir :**

Des chaussons ou des bonnes chaussettes pour le travail à l'intérieur

Chaussures pour pratique à l'extérieur

**Solutions d'hébergement :**

Escandille (à 5 min à pied de l'Institut) : Tél. 04 76 95 32 02

<https://escandille.com/>

Hôtel Au feu de bois : Tél. 04 76 95 33 32

[www.hotelfeudebois.com](http://www.hotelfeudebois.com)

Hôtel La Tapia : Tél. 04 76 95 33 00

[www.hotellatapia.fr](http://www.hotellatapia.fr)



Principes internes dans la Forme

Yi Gong, XPEO, tests de vérification

Apprentissage et correction du Sabre

Il faut connaître le début de la Forme de Tai chi



## PROGRAMME

Nous allons pratiquer la Forme de Tai chi chuan, corriger les postures et mouvements, approfondir les principes internes. Nous allons ainsi rentrer de manière plus précise dans la **justesse des gestes et postures**.

Chaque jour, nous allons perfectionner et optimiser les **Yi Gong et les Exercices Taoïstes XPEO**, en y associant des tests de vérification directe de l'énergie développée.

L'**avancement dans l'enchaînement** de la Forme sera progressif, jour après jour. Les corrections précises vont permettre l'activation du Qi dans les postures et gestes de toutes les parties de la Forme.

Il y aura également une partie consacrée au **travail à deux** : Poussée des mains et Fighting Form, avec différents groupes de niveaux.

**Les trois derniers jours**, les 16, 17 et 18 août, nous introduirons un groupe d'apprentissage et de corrections de la **Forme du Sabre**.

Selon la météo nous pourrons aussi pratiquer à l'extérieur.

L'après-midi reste libre. Nous pourrons aussi faire quelques petites randonnées si le temps le permet.



## HORAIRES

### **MATIN**

*9h - 11h30*

Yi Gong  
Exercices XPEO  
Forme

### **APRÈS-MIDI**

Après-midi libre ou  
petites randonnées  
ensemble en fonction  
de la météo

### **FIN DE JOURNÉE**

*16h - 18h*

Forme  
Travail à deux  
Sabre  
*16h-17h le mardi*