



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

Institut XPEO 929 route de la Sure 38880 Autrans

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

Hôtel La Tapia : Tél. 04 76 95 33 00

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