



APPROFONDISSEMENT TAI CHI CHUAN

Du **16** au **19 juillet** 2020

Jeudi 16 juillet à 9 h au dimanche 19 juillet à 18h

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



Corrections et Approfondissements de la Forme

Principes internes dans la Forme

Travail à deux

Il faut connaître le début de la Forme de Tai chi



PROGRAMME

Nous allons approfondir la Forme de Tai chi chuan à travers des corrections de postures et l'application des principes internes dans l'agencement des mouvements.

Ce travail de précision va éveiller une **expérience plus profonde de l'énergie vitale**. Nous allons ainsi développer le souffle infini dans le déroulement de la Forme, **chaque mouvement renforçant le suivant**.

Les Yi Gong et Exercices Taoïstes XPEO, ainsi que les tests et le travail à deux, associés à la pratique de la Forme, vont permettre de rentrer dans tous les aspects du Tai chi chuan.

- Faire l'expérience d'un enchaînement de mouvements véritablement **énergétique du début à la fin**
- Trouver son **Axe de Tai chi** et développer sa verticalité
- Augmenter son **Énergie vitale** grâce à la respiration induite par la succession des mouvements
- Appliquer les principes énergétiques **face à un partenaire**

La Forme de Tai chi est un vaste répertoire de mouvements, chacun ayant une action énergétique unique. Leur enchaînement ordonné selon une méthodologie rigoureuse décuple le ressenti de l'énergie, ainsi que son déploiement.

En fin de journée, nous introduirons pour les avancés un groupe d'apprentissage et de corrections de la **Forme du Sabre**.

Selon la météo nous pourrons aussi pratiquer à l'extérieur, ou faire une petite randonnée l'après-midi.



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

17h30 - 18h30

Forme
Travail à deux
Sabre
17h-18h le dimanche