



## **Stage de TAI CHI CHUAN XPEO**

Du vendredi 19 janvier 2024, 16h, au dimanche 21 janvier 2024, 17h

Invité et Animateur : Mr Paul WOO FON

Lieu : Château de la PIERETTE 81 Rue Thirion et Ferron Haubourdin 59320

Introduction : La méthode XPEO est une méthode développée par Paul WOO FON après de nombreuses années d'expériences et de recherches pédagogiques dans le Tai Chi Chuan qu'il pratique et enseigne depuis plus de 40 ans. La méthode XPEO (Expérience et Développement du Potentiel Énergétique Originel) permet à chacun d'expérimenter concrètement l'énergie vitale, le Qi.

Elle permet de mieux en saisir le concept, le ressentir pour mieux l'apprendre, et le développer ensuite avec les exercices de Yi Gong, les exercices Taoïstes ou la Forme de Tai Chi Chuan.

Dans cette forme tous les gestes et postures sont précisés et ordonnés afin de faire émerger progressivement notre Souffle vital, vers une transformation nette, rapide et durable de notre posture.

### **Programme et horaires :**

#### **Vendredi 19 janvier:**

16h00 à 17h30 : Yi Gong et Exercices Taoïstes

17h30 à 19h00 : Tai Chi Chuan : apprentissage, révisions et corrections : Forme 1

#### **Samedi 20 janvier :**

9h00 à 10h30 : Yi Gong et Exercices Taoïstes

10h30 à 12h00 : Tai Chi Chuan : apprentissage, révisions et corrections : Forme 1

14h30 à 16h30 : XPEO Adapté, ouvert à tous

16h30 à 18h00 : Tai Chi Chuan : apprentissage, révisions et corrections : Forme 2

**Dimanche 21 janvier : 9h à 10h : Yi Gong et Exercices Taoïstes**

**10h à 11h30 : Tai Chi Chuan : apprentissage, révisions et corrections : Forme 1**

**11h30 à 12h : Poussée des mains ou Fighting Forme : apprentissage**

**14h à 15h30 : Tai Chi Chuan : apprentissage, révisions et corrections : Forme 2**

**15h30 à 16h00 : Poussée des mains ou Fighting Forme : apprentissage**

**16h à 17h00 : Travail de perfectionnement pour les élèves Avancés et Assistants**

- Les cours de Yi Gong et Exercices Taoïstes sont ouverts à tous, ils sont une préparation et une base pour mieux pratiquer ensuite la Forme du Tai Chi Chuan.

- Le cours de XPEO Adapté s'adresse aux personnes qui souhaitent améliorer leur mobilité en utilisant l'énergie interne, pour faciliter les mouvements au quotidien, tout en se « rechargeant » en même temps. Une partie de la séance se fera assise. Ouvert à tous.

- Les cours de Tai Chi Chuan 1e Partie sont ouverts à tous les pratiquants débutants et avancés.

- Les cours de Tai Chi Chuan 2e Partie s'adressent aux pratiquants qui connaissent déjà la Forme 1 et tout ou partie de la Forme 2.

Contact Patrice DEGREEF 0616605926

[MAIL\\_cercledutaolos@laposte.netou](mailto:MAIL_cercledutaolos@laposte.netou)

[patricedegreef@sfr.fr](mailto:patricedegreef@sfr.fr)

Tarifs : règlement en liquide ou par Chèque à l'ordre du Cercle du Tao Loossois

Stage de 3 jours (5 demi-journées) :

Membre de l'association : 100E

Membre extérieur à l'Association : 175 E

La participation à une ou plusieurs demi-journées est possible (au prorata du tarif ci-dessus)

Séance seule de TAI CHI XPEO adapté : 20 Euros

De nombreux points de restauration et sandwicheries sont présents à proximité du lieu de pratique.

Pour l'hébergement des solutions multiples sur la Métropole Lilloise.

Un Hôtel se situe à 800 mètres : Best WESTERN de LOOS 76 rue du Maréchal FOCH

Nb : Contexte sanitaire non prévisible : Port du masque bien entendu autorisé