

Stage Xpeo et Tai Chi Chuan

Le samedi 25 Janvier 2025 de 9h30 à 12h30 et 14h30 à 17h30

Le dimanche 26 Janvier 2025 de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Gymnase Jules Ladoumègue, 56 avenue de Boissy **95150 Taverny**

Le **Tai Chi Chuan** pratiqué à son juste niveau est une discipline extrêmement énergisante.

Pour cela il faut connaître ses principes internes et les appliquer dans un ordre très précis et faire émerger progressivement notre énergie, grâce au Souffle interne augmenté à chaque étape-principe.

Les **Exercices Xpeo** : Yi Gong et les Exercices Taoïstes nous préparent justement à cette précision gestuelle et nous apprennent à développer notre ressenti et notre discernement, indispensable pour progresser dans la Forme du Tai Chi. Des tests concrets permettent de vérifier et améliorer nos gestes et postures.

Samedi 25 : 9h30 à 10h30 : Yi Gong et Exercices Taoïstes

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

14h30 à 15h30 : Yi Gong et Exercices Taoïstes

15h30 à 17h30 : Tai Chi Chuan : apprentissage, révisions et corrections : 1e et 2e Parties

Dimanche 26: 9h à 10h : Yi Gong et Exercices Taoïstes

10h à 11h : Tai Chi Chuan : apprentissage, révisions et corrections : 1e Partie

11h à 12h : Tai Chi Chuan : apprentissage, révisions et corrections : 2e Partie

13h30 à 14h30 : Yi Gong et Exercices Taoïstes

14h30 à 16h30 : Tai Chi Chuan : apprentissage, révisions et corrections : 1e et 2e Parties

- 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 de Tai Chi Chuan.

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

- Les cours de **Tai Chi Chuan 2^e Partie** s'adressent aux pratiquants qui connaissent déjà les 2 Parties.

- Des **groupes de niveaux** seront organisés pour que les participants qui ne connaissent pas toute la Forme puissent continuer à pratiquer pendant le **Tai Chi Chuan 2^e Partie**.

Stage dirigé par **Paul Woo Fon**, de l'**ITCCA Grenoble**, et fondateur de l'**Institut XPEO** (www.xpeo.fr)

il sera assisté par les enseignants de TCEBE pour les groupes de niveaux.

Participations :

- Membres de l'association TCEBE : 120€ le stage complet, 65€ la journée et 35€ la demi-journée.

- Non membres de TCEBE : 140€ le stage complet, 75€ la journée et 40€ la demi-journée.

Contact et Inscription : François Guerry : Tel. 06 66 16 37 14 fc.guerry@bbox.fr