



Stage Xpeo et Tai Chi Chuan

Samedi 13 Décembre 2025 09h30 à 12h00 au Gymnase Dacoury,
XPEO : comment développer son Énergie Vitale : conférence, exercices et tests.

Samedi 13 Décembre 2025 14h30 à 18h00

Le dimanche 14 Décembre 2025 de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
Gymnase Mermoz, rue Jean Mermoz **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 : 14h30 à 15h30 : Yi Gong et Exercices Taoïstes
15h30 à 17h30 : Tai Chi Chuan : apprentissage, révisions et corrections : 1e Partie

Dimanche 26 : 9h à 10h : Yi Gong et Exercices Taoïstes
10h à 12h : Tai Chi Chuan : apprentissage, révisions et corrections : 1e Partie
13h30 à 14h : Yi Gong et Exercices Taoïstes
14h à 16h : 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 2e 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 2e Partie**.

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

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