

## Stage Xpeo et Tai Chi Chuan

**Vendredi 27 Mars 2026** de 17h à 19h

**Samedi 28 Mars 2026** de 9h30 à 12h30 et 14h30 à 17h30

**Dimanche 29 Mars 2026** de 9h à 12h et de 13h30 à 16h

**Château de La Pierrette, Loos**

Le **Tai Chi Chuan** : apprendre 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.

**Vendredi 27 :** 17h à 19h : Yi Gong et Exercices Taoïstes, Tai Chi Chuan 1e Partie

**Samedi 28 :** 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 29 :** 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> Partie**.
- Introduction au **Fighting Form** : application martiale des gestes et postures de la Forme.

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

**Participations :** Vendredi soir : tarif unique : 15€

- Membres de l'Ass. Cercle du Tao : 140€ le stage complet, 65€ la journée et 35€ la demi-journée.

- Non membres : 160€ le stage complet, 75€ la journée et 40€ la demi-journée.

**Contact et Inscription :** Patrice Degreef : Tel. 06 16 60 59 26      cercledutaoalos@laposte.net