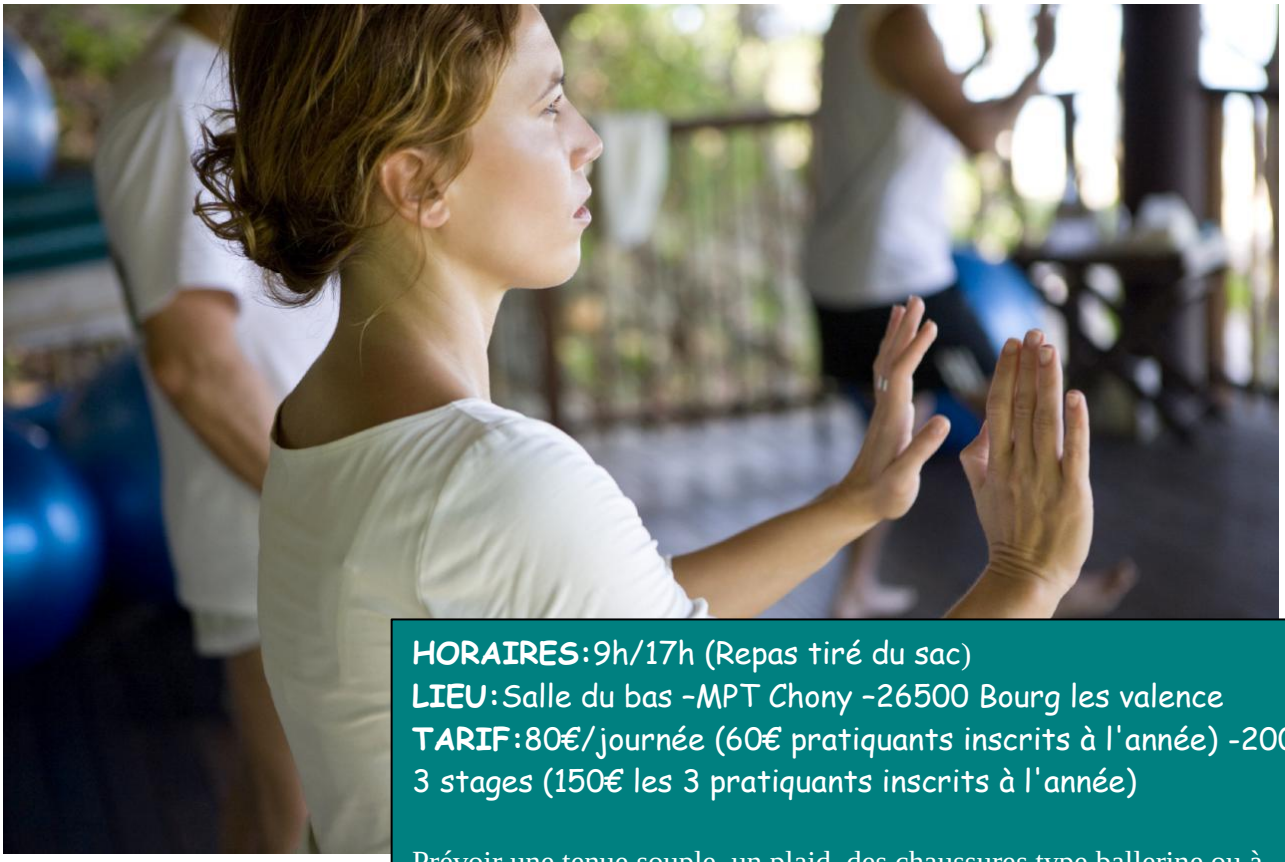
STAGES TAÏ CHI CHUAN
2025-26



HORAIRES:9h/17h (Repas tiré du sac)
LIEU:Salle du bas –MPT Chony –26500 Bourg les valence
TARIF:80€/journée (60€ pratiquants inscrits à l'année) -200€/ 3 stages (150€ les 3 pratiquants inscrits à l'année)

Prévoir une tenue souple, un plaid, des chaussures type ballerine ou à semelle fine et souple, de grosses chaussettes.

- **9 novembre 2025: ANCRAGE AU SOL**

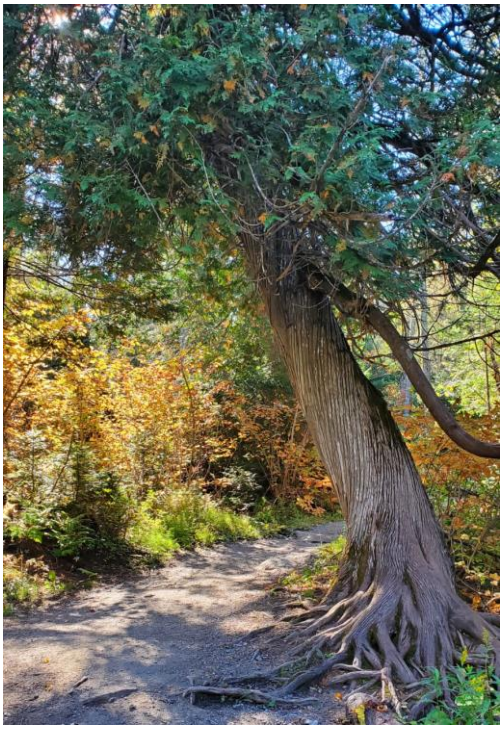
Un stage pour vous permettre de développer votre stabilité et contact avec la terre. Au fil des mouvements, vous allez étendre vos appuis et libérer les articulations des pieds et des chevilles. Vous adoptez progressivement des déplacements fluides et stables en tout instant, tel le serpent dont le Taï Chi Chuan s'inspire.

•8 mars 2026

LES MAINS, LES BRAS LES ENTREEES & SORTIES D'ENERGIE

Au travers d'une suite de mouvements et d'explorations corporelles, vous serez amené à détendre votre cou, vos épaules et vos bras qui logent de nombreuses tensions. Les os s'alignent, muscles et articulations se détendent, le Qi circule plus facilement. Véritables portes d'accueil et de sortie d'énergie, les bras se relâchent et peuvent transmettre la puissance venue du centre.

•21 juin 2026: LES SPIRALES DU CORPS



Notre corps est organisé pour se mouvoir dans un monde en 3D. La coordination que nous avons développée au cours de l'évolution a construit notre anatomie basée sur des spirales. Intégrer à nouveau ces cercles multidimentionnels dans nos mouvements est l'occasion de retrouver notre fonctionnement primitif prenant soin de nos articulations. L'énergie circule plus facilement et il devient plus facile de se mouvoir au quotidien.