

STAGES TAÏ CHI CHUAN 2026-27



HORAIRES: 14h/17h

LIEU: Salle du bas -MPT Chony -26500 Bourg les valence

TARIF: 40€/journée (35€ pratiquants inscrits à l'année) -180€/5 stages (150€ pratiquants inscrits à l'année)

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

4 OCTOBRE 2026: ACCUEILLIR



Un stage pour vous permettre de développer votre assurance intérieure. En effet, un principe fondamental du TAÏ CHI CHUAN est de ne pas utiliser la force musculaire. La notion d'accueillir ce qui nous est proposé permet de reconduire la force vers l'extérieur sans que cela nous déséquilibre entre temps ; là où de prime abord, nous avons tendance à nous fermer, nous contracter par protection, la discipline propose de s'ouvrir à ce qui arrive. Un concept fort intéressant à vivre corporellement pour en bénéficier dans sa vie de tous les jours !

13 DECEMBRE 2026 LA SPHERE DES BRAS

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 et vos bras deviennent plus souples et disponibles pour accueillir, donner et former en permanence une sphère de protection, solide et détendue à la fois.



• 14 FEVRIER 2027: EQUILIBRE - LES COUPS DE PIEDS



Ce stage vous propose de développer vos racines au sol. Notamment pour se déplacer dans la marche comme de tenir sur une jambe ; nous explorerons ces notions dans les coups de pieds et coups de talons présents dans la forme longue. | Nous visiterons les articulations des pieds et des chevilles pour accroître sa stabilité -

4 AVRIL 2027: POUSSER / RECULER - stabilité & puissance

Dans nos mouvements de tous les jours, il peut nous arriver d'être déséquilibré, voir de tomber. Au cours de ce stage, je vous propose de développer de meilleurs appuis et puissance dans les mouvements de pousser et tirer. Au travers de diverses explorations, vous adopter un nouveau rapport à la gravité, pour mieux tenir sur vos jambes, avec moins d'effort ! Avec cette sécurité installée, le haut du corps devient naturellement plus souple et disponible.



6 JUIN 2027: RESTER SUR SON AXE - La taille



Cet atelier vous propose de vous reconnecter et remobiliser votre colonne vertébrale, véritable poutre faitière de votre squelette. Nous avons tendance à facilement nous disperser, à trop en faire et nous nous désaxons facilement ; les membres périphériques ne sont plus nourris par le centre et prennent en charge la force et se fatiguent

car ne sont pas faits pour cela ; C'est souvent le cas pour les épaules, les avant bras et poignets, genoux, chevilles.... Rester centré, c'est utiliser son axe au démarrage et durant ses mouvements pour y chercher la source de l'énergie.