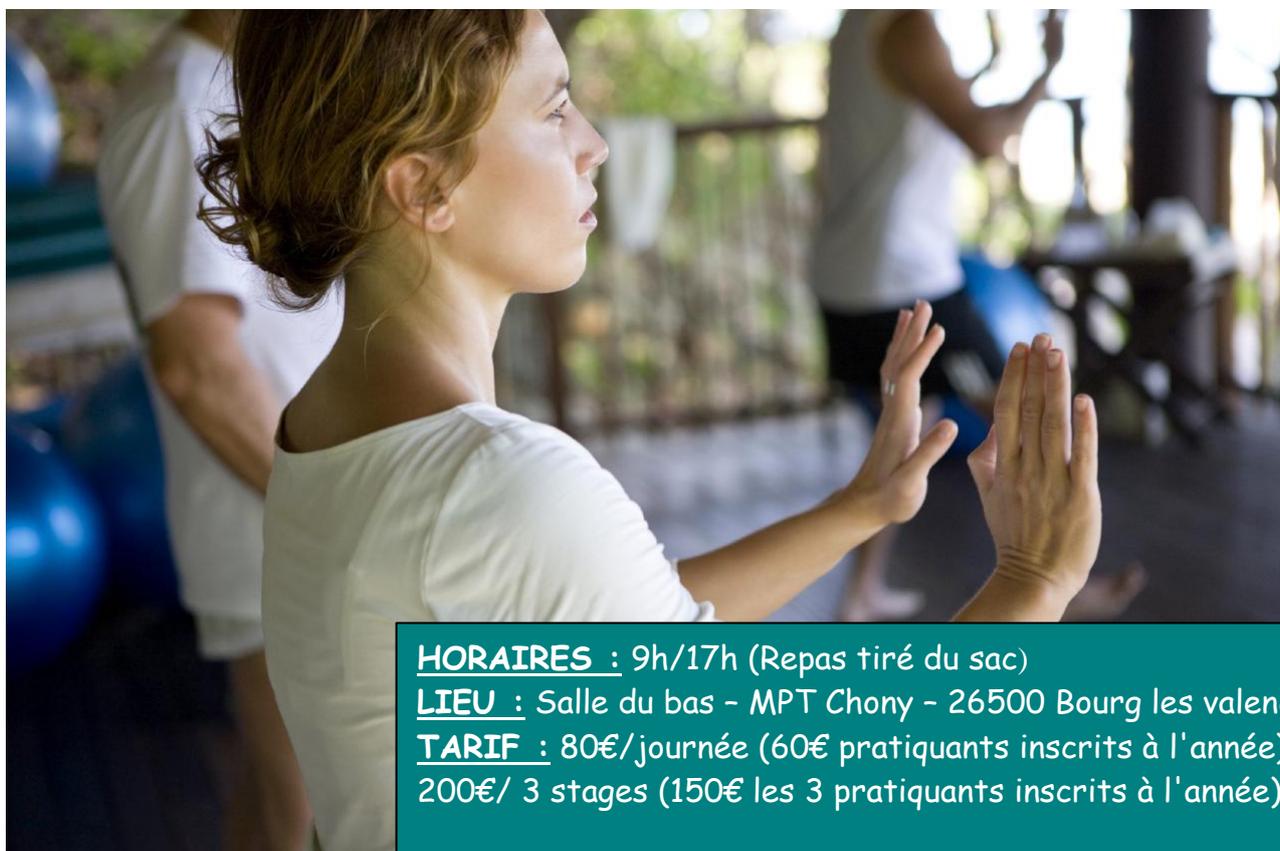


# STAGES TAÏ CHI CHUAN 2024-25



**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.

- **17 novembre 2024: LACHER PRISE**

Dans nos projets comme dans nos relations, tout ne se passe pas toujours comme prévu ! Bouleversés par des aléas émotionnels, des situations d'urgences, il est facile d'être souvent préoccupé, jusqu'à parfois ressasser et tourner en rond mentalement, tel un poisson dans son bocal ! Lâcher prise permet d'accueillir les moments de vie, prévus et imprévus avec aisance, de conserver notre axe, l'espace de détente et de joie à l'intérieur de soi afin de pouvoir créer à chaque instant ce qui nous convient vis-à-vis d'une situation. Divers explorations vous permettront de détendre votre corps, votre mental et ainsi prendre confiance en vous et en la vie



• **16 mars 2025: DEVELOPPER SA JOIE INTERIEURE - KAÏ HE**



Au travers d'une suite de mouvements de la forme appelée Kai He et d'explorations corporelles, la circulation du QI s'active et la joie se développe naturellement dans le cœur. L'ensemble de vos mouvements respirent. Vous prenez de l'assurance dans vos appuis et une simplicité d'action s'intègre dans vos mouvements comme dans votre esprit. Découverte ou

perfectionnement de cette forme, vous pouvez pratiquer les mouvements en autonomie et en tirer tous les bénéfices de chez vous !

• **29 juin 2025: S'OUVRIRE DE NOUVELLES POSSIBILITES**

Face à certaine situation, nous pouvons avoir la sensation d'être bloqué. Lors d'un enchaînement d'attaques/réponses, aussi appelé Sanshou, nous explorerons comment s'ouvrir de nouvelles possibilités dans la relation à l'autre. Vous apprenez à conserver votre centre et laisser le mouvement de donner et recevoir s'exprimer avec aisance et joie ! Vous développez aux cours des mouvements une confiance intérieure et une profonde relaxation face aux aléas extérieurs. A l'issu du stage, vous pouvez pratiquer les mouvements en autonomie et en tirer tous les bénéfices de chez vous !

