

# Stage de Tai Ji Quan

Du 16 au 21 juillet 2023

L'objectif de la pratique de Tai Ji Quan, est de développer une meilleure circulation de l'énergie dans le corps, une harmonie entre le corps, le souffle et l'esprit. Du fait que c'est une discipline d'origine martiale, on intègre le principe du développement de la force intérieure ou « Nei Jing ».

La conduite harmonieuse du Nei Jing dans les mouvements développe une grande qualité de concentration (l'attention) et la précision de l'intention, de « Yi ». L'harmonie entre l'attention et l'intention permet aux pratiquants d'exécuter les enchaînements avec justesse et sérénité.

Cette succession de mouvements s'écoule de manière fluide et sans interruption à partir du bassin. Les bienfaits s'en ressentent tant sur le plan physiologique (meilleur équilibre corporel, contrôle du souffle...) que sur le plan psychique (calme, concentration, confiance en soi).

<b>DATE</b>	Du dimanche 16 juillet 2023 à 10h au vendredi 21 juillet 2023 à 16h45
<b>LIEU</b>	Le stage aura lieu au Chant de la Source, 22 route de la Basse des Feignes 88250 LA BRESSE (Vosges), village à 60 km de Colmar ou d'Epinal. Un plan d'accès vous sera adressé après votre inscription. <a href="http://www.au-chant-de-la-source.com">www.au-chant-de-la-source.com</a>
<b>A QUI S'ADRESSE CE STAGE</b>	Il s'adresse aux personnes qui souhaitent apprendre ou perfectionner les trois parties du Tai Ji Quan, la forme traditionnelle de la famille Yang (les 108 mouvements).
<b>PRIX DU STAGE</b>	795 € (comprenant cours + repas + hébergement)
<b>ENSEIGNANT</b>	Le stage est dirigé par Song ARUN. Song est titulaire du Brevet des Professeurs des Arts Martiaux Chinois Internes homologué par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Il enseigne depuis plus de vingt ans. Il est le successeur de maître CHEN LIANG CHAO

✂ .....  
BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : ..... E MAIL .....

désire m'inscrire au stage " Tai Ji Quan " du 16 au 21 juillet 2023

Prix du stage (comprenant cours + repas + hébergement) = 795 €

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec envoi d'arrhes de 90€ (non remboursés après le 5/7/2023). Chèque au nom de Song ARUN

Dés réception de votre inscription vous recevrez une confirmation et un plan d'accès au lieu du stage

## **Renseignement :**

Song ARUN

1 A rue du Rebberg

68140 GUNSBACH

Tél : 06 66 47 61 86

<https://taiji-song.com>