

## Stage d'été de **Qi gong** et **Tai ji** du **07 au 13 juillet 2024** **Valloire**

Cette année, nous avons le plaisir de vous proposer notre stage d'été qui se tiendra en juillet à l'Hôtel Tatami à Valloire. Comme un retour aux sources (ou à la montagne).

**Animation** : Maître Liqin YANG 8ème dan. Expert en Taiji et Qi gong.

**Public** : ouvert à tous (tous les niveaux, tous les âges)

**Lieu** : Hôtel Club Tatami, Les granges 73450 Valloire, France

### Au programme

- Tai ji style Chen – 18 mouvements et Tuishou
- Qi gong santé : le travail des postures et l'apprentissage de la forme « 16 mouvements »

A noter si le temps le permet, un temps de pratique exceptionnel et toujours très attendu de Taiji et de Qi gong à la montagne (accès par télécabine). Planifié le jeudi toute la journée.

| Date       | Matin   |  | Après-midi             |  | Soirée             |
|------------|---|--|------------------------|--|--------------------|
|            | 09h00 à 12h00   |  | 14h00 à 17h00          |  |                    |
| <b>Dim</b> | <b>Arrivée</b>  |  |                        |  | Réunion à 18h      |
| <b>Lun</b> | Qi qong   |  | Taiji                  |  | Libre              |
| <b>Mar</b> | Qi gong   |  | Taiji                  |  | Calligraphie 20h00 |
| <b>Mer</b> | Qi gong   |  | Taiji                  |  | Tuina 20h00        |
| <b>Jeu</b> | <b>Qi gong - Taiji</b>  |  | <b>Qi gong - Taiji</b> |  | Libre              |
| <b>Ven</b> | Qi gong/Taiji   |  | Qi gong/Taiji          |  | Soirée             |
| <b>Sam</b> | <b>Départ</b>   |  |                        |  |                    |
|            | NB :<br>Les matins et soirs, le dojo est disponible pour un entraînement libre : taiji 16, 24, 42 et 5 animaux, Baduan jin, Dawu, ... |  |                        |  |                    |

### Conditions

- ✓ Dates : du dimanche 07 juillet (dîner) au samedi 13 juillet 2024 (petit déjeuner)
- ✓ Pension complète (vin compris aux repas de l'hôtel)
- ✓ Hébergement en chambre individuelle ou de 2 à 4 personnes
- ✓ Accès au Dojo (durant les cours, libre en soirée/matinée)
- ✓ Soirée Savoyarde dansante et animations
- ✓ Accès au sauna

### Renseignements

06 72 04 33 20 ou 06 04 12 69 87

[secretaire@acsec-france.org](mailto:secretaire@acsec-france.org)