

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		
Dim	Arrivée				Réunion à 18h
Lun	Qi qong		Taiji		Libre
Mar	Qi gong		Taiji		Calligraphie 20h00
Mer	Qi gong		Taiji		Tuina 20h00
Jeu	Qi gong - Taiji		Qi gong - Taiji		Libre
Ven	Qi gong/Taiji		Qi gong/Taiji		Soirée
Sam	Départ				
	NB : 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