



## **Stage de Tai Chi Style Chen et Tui Shou**

*Art de vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres*

**9 et 10 septembre 2023**

Aux Grandes Terres 69340 Francheville, France

### **Contenu : Tai Chi style Chen 1<sup>ère</sup> Forme Traditionnelle**

- A travers les mouvements en spirales, fortifier l'essence des reins et augmenter la vitalité
- Pratiquer le Zhan Zhuang (posture de l'arbre) pour mieux s'enraciner
- Comprendre l'art de vivre en harmonie avec les autres avec Tuishou / poussée des mains
- S'initier à l'aspect spirituel de cet art de vivre millénaire

***Le Tai Chi est inscrit par l'Unesco, depuis l'an 2020, sur sa liste de patrimoine culturel immatériel !***

***Le Tai Chi style Chen, origine de tous les styles de Tai Chi***

### **Animation**

HE Yan : de la 20<sup>ème</sup> génération du Tai Chi style Chen, disciple du Maître WANG Xi'an

**Dates** : 9 et 10 septembre 2023

**Horaires** : 9h30 - 12h30, 14h - 17h

**Frais pédagogiques** : 140 €/forfait weekend. 80 €/jour. Acompte 40 €.

**Hébergement** : possibilité d'être logés sur place.

Renseignements sur l'hébergement : [hebergementlgt@gmail.com](mailto:hebergementlgt@gmail.com)

**Repas** : prévoyez des pique-niques.

**Un stage ouvert à tous**

**Inscrivez-vous vite, le nombre de places est limité !**

**Inscription en ligne** - [www.lagrueblanche.com](http://www.lagrueblanche.com), cliquez sur '[Inscription](#)', ensuite '[Inscription et Paiement](#)'  
Une fois le paiement validé, vous recevrez la confirmation automatique.

**Renseignements** - [secretariat@lagrueblanche.com](mailto:secretariat@lagrueblanche.com)