



## **GRAND STAGE TAI CHI STYLE CHEN**

### **以武入道 Entrer dans le Tao**

**Par Maître WANG Zhanjun**

13-25 avril 2024 à Lyon-Dardilly 69570 France

#### **Maître WANG Zhanjun**

Chef de file des arts martiaux chinois de la nouvelle génération, il est professeur d'honneur de Tai Chi à la prestigieuse Université de Sport à Beijing.

Ayant commencé la pratique de Tai Chi à l'âge de 4 ans sous la guidance de son père, le grand Maître WANG Xi'an, il a remporté, dès l'âge de 14 ans, le championnat de Tai Chi à Henan. A 22 ans, il a fondé son école de Tai Chi à Chen Jiagou, le berceau de Tai Chi et a formé des milliers de professeurs.

Son travail reflète l'énergie et la sérénité au service de l'efficacité martiale et de la santé. Il transmet l'art interne avec la simplicité, la générosité et avec une touche moderne.

Chercheur spirituel très avancé, il pense que la pratique de Tai Chi consiste à «**unifier corps et esprit, et à entrer dans le Tao**».

#### **Thèmes du Stage**

**13-18 avril : Laojia Yi Lu (1<sup>ère</sup> Forme Traditionnelle) - Tuishou à pas fixes**

**20-25 avril : Laojia Er Lu (2<sup>ème</sup> Forme Traditionnelle) - Tuishou à pas mobiles**

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

9h-9h30, 14h30 – 15h00 : échauffements assurés par les professeurs de L'Institut La Grue Blanche.

**Lieu du Stage :** Gymnase du Lycée Horticole de Dardilly, chemin de la Brocardière, 69570, Dardilly. Situé à 10 kms du centre de Lyon, l'accès est facile par l'autoroute ou par des transports en commun.

#### **Frais pédagogiques**

480 € Stage complet de 6 jours. 840 € Stage complet de 12 jours. 90 €/jour. Les inscriptions au Stage complet (une à deux semaines) sont prioritaires.

90 € à l'inscription à chaque semaine/thème, le paiement du solde sur place.

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

Des pauses communes avec boissons chaudes seront proposées matin et après-midi.

**Hébergement :** Camping Indigo \*\*\*\* à la porte de Lyon, 69570 Dardilly <https://www.camping-lyon.com/> **Camping ou location de chalets sur un beau parc naturel de 6 hectares.**

**La traduction en français sera assurée par HE Yan**

## Présentation des thèmes

### 1<sup>ère</sup> semaine - stage ouvert à tous

- **Laojia Yi Lu (1<sup>ère</sup> Forme Traditionnelle) 老架一路** : c'est un enchaînement de 76 mouvements. Tous les principes du Tai Chi (Taiji) 太极 y sont richement exprimés : énergie interne et intentions, Yin-Yang, vide et plein, spirales, centrage, harmonie, unité ...

**Tuishou /La poussée des mains à pas fixes 定步推手** (travail à deux) : c'est l'art de s'adapter et de se façonner soi-même pour mieux fusionner avec les actions du partenaire, et maintenir l'ouverture à tout ce qui se passe dans l'instant présent.

### 2<sup>ème</sup> semaine - stage recommandé aux pratiquants avancés en arts énergétiques et martiaux

- **Laojia Er Lu (2<sup>ème</sup> Forme Traditionnelle) 老架二路** : c'est un enchaînement de 44 mouvements. Alternance de lenteur et rapidité, de souplesse et force, cette belle forme dynamique est davantage recommandée aux pratiquants avancés.
- **Tuishou /La poussée des mains à pas mobiles 活步推手** (travail à deux) : ressentir la détente du corps et de l'esprit, s'ancrer, percevoir et exprimer l'énergie interne d'une manière subtile, avoir un retour d'informations du binôme... comprendre le vrai sens de l'équilibre.

### D'une manière générale, ces stages sont recommandés :

- Aux pratiquants de Qi Gong et de Tai Chi tous styles
- Aux professeurs d'Arts Martiaux chinois, japonais, vietnamiens ...
- Aux praticiens de l'énergétique qui cherchent à fortifier leur champ d'énergie
- A tous ceux qui sont à la recherche d'arts anciens du bien-être.

**Le nombre de place est limité, inscrivez-vous vite !**

**Inscription en ligne**

**[www.lagrueblanche.com](http://www.lagrueblanche.com), cliquez sur **[INSCRIPTION](#)****

Une fois le formulaire rempli et le paiement de 90 € validé (par système sécurisé MONETICO), vous recevrez la confirmation automatique.

Si inscription partielle, merci de nous envoyer un email pour nous informer des jours de votre présence. **Attention : les inscriptions à la semaine complète sont prioritaires.**

Si annulation de votre part, le montant payé à l'inscription ne peut pas être remboursé. En cas de force majeure et sur présentation de justificatif, il est possible de le reporter à un autre stage.

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

### Comment venir sur le lieu de Stage ?

**Par autoroute** : venant de Lyon par A6 direction Paris, prendre la sortie 34.

Venant de Paris par A6 direction Lyon, prendre la sortie 34.

**En train** : Gares Lyon Perrache (10 km), Lyon Part-Dieu (15km), Lyon Vaise (8 km).

**En avion** : Aéroport Lyon St-Exupéry (43 km)