



GRAND STAGE TAI CHI STYLE CHEN

身心一如 Corps et Esprit forment Un

Avec Maître WANG Zhanjun

19-30 avril 2025 à Lyon-Dardilly 69570 France

Suite à l'exceptionnel stage qui a eu lieu à Lyon en avril 2024 par La Grue Blanche, impressionné par la qualité de l'organisation de cet événement : fluidité, sérénité ... et aussi par le dynamisme de ses responsables, Maître Wang Zhanjun a proposé à La Grue Blanche la création d'un partenariat à long terme, en lui confiant la responsabilité de transmettre le Tai Chi de l'école Wang Zhanjun en France.

L'Institut La Grue Blanche est devenu ainsi l'unique organisme français hébergeant l'Ecole de Tai Chi Wang Zhanjun de Chenjiagou

Encouragés par l'enthousiasme des pratiquants et la confiance de l'héritier du Maître Wang Xi'an, nous avons commencé tout de suite à travailler en programmant des échanges et rencontres en France et en Chine pour 2025, afin de permettre à tous les passionnés du Tai Chi style Chen de s'organiser, et bénéficier de la transmission directe dans les meilleures conditions (logistique, hébergement, traduction ...)

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»**.

Dates et Thèmes du Stage

19-24 avril : Yinjia Yi Lu (1^{ère} Forme Nouvelle) et Tuishou

26-30 avril : Epée et Fu Yang Gong

(Uniques dates confirmées à ce jour par Maître Wang Zhanjun pour sa venue en France en 2025)

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, chemin de la Brocardière, 69570 Dardilly, France.

Situé à 10 kms du centre de Lyon, l'accès est facile par l'autoroute ou par des transports en commun.

Attention : ce stage aura lieu uniquement en présentiel.

Frais pédagogiques

540 € Stage complet de 6 jours (19 au 24 avril).

450 € Stage complet de 5 jours (26 au 30 avril).

Tarif spécial adhérents de La Grue Blanche/Ecole WANG Zhanjun de France saison 2024-2025 (si inscription à 1 ou 2 semaines complètes du stage) : 480 € la 1^{ère} semaine, 400 € la 2^{ème} semaine.

Les infos d'adhésion pour 2024-2025 vous seront envoyées d'ici septembre.

100 €/jour pour inscriptions partielles.

Les inscriptions au Stage complet (1 à 2 semaines) seront prioritaires.

100 € à l'inscription à chaque semaine/thème.

Repas : prévoyez des pique-niques, il y a aussi des supermarchés et restaurants à proximité.

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

Hébergement : Camping de Lyon **** à 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^{ère} semaine - stage ouvert à tous

- **Xinjia Yi Lu (1^{ère} Forme Nouvelle) 新架一路**, c'est un enchaînement de 83 mouvements. L'énergie s'exprime surtout par des magnifiques spirales.

-

Tuishou /La poussée des mains 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^{ème} semaine – pratique d'au moins une forme de Tai Chi à mains nues depuis un an ou plus

Epée : c'est un enchaînement de 50 mouvements. Cette forme courte permet aux pratiquants d'apprécier le changement de rythmes, le travail de l'appui, le lien entre le haut et le bas, l'unité ... Par ailleurs, la pratique de l'épée amène plus de détente à la poitrine et améliore la stabilité au centre du corps.

Fu Yang Gong est une méthode de santé créée par Maître Wang Zhanjun est promue partout en Chine. Elle est composée d'une partie statique et d'une partie dynamique. Le travail est profond et les bienfaits peuvent être expérimentés en peu de temps de pratique.

Fu Yang Gong est complémentaire à la pratique de différentes formes de Tai Chi.

D'une manière générale, ce stage est recommandé :

- Aux pratiquants de Qi Gong et de Tai Chi tous styles
- Aux professeurs d'Arts Martiaux chinois internes ou externes
- 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.lagruablanca.com, cliquez sur [INSCRIPTION](#)

Une fois le formulaire rempli et le paiement de 100 € validé (par système sécurisé MONETICO), vous recevrez la confirmation automatique. Possibilité de télécharger vous-même la facture. 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 et recommandées.**

Si annulation de votre part, le montant payé à l'inscription ne peut pas être remboursé sauf en cas de force majeure et sur présentation de justificatif. Il est possible dans ce cas-là de le reporter à un autre stage.

Renseignements - secretariat@lagruablanca.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)

[Au plaisir de vous retrouver au printemps prochain à Lyon !](#)