

## Grand Stage de Tai Chi style Chen

18-23 août 2026 9h-12h, 14h30-17h30

### Thèmes

18-21 août 2026

#### 13 Postures (Energies) de Tai Chi

Constituées des 8 potentiels (Ba Fa 八法) et des 5 déplacements (Wu Bu 五步), ce sont des techniques martiales qui structurent les mouvements du Tai Chi. Véritable quintessence du style Chen, ces postures sont essentielles pour mobiliser le Qi (Energie) d'une manière harmonieuse dans tout le corps.

#### Méthode spéciale de Relaxation (Fang Song Gong)

Mise au point par le Maître Chen Bing, cette méthode favorise une détente profonde du corps et de l'esprit.

#### Tuishou (La poussée des mains) à pas fixes

C'est l'art de s'adapter et de se façonnner soi-même pour mieux fusionner avec les actions du partenaire, tout en restant ouvert à l'instant présent. Cette pratique permet de s'ancrer, percevoir et exprimer l'énergie interne de manière subtile, et d'obtenir un retour d'informations du partenaire.

22-23 août 2026

#### Tai Chi Sabre

Une forme traditionnelle de 24 mouvements. Avec les grandes ouvertures et fermetures, cette pratique énergisante rend le corps plus fort et souple. Avec ses déplacements dynamiques, elle contribue également à maintenir le système nerveux en équilibre.

#### Tuishou (La poussée des mains) à pas mobiles

Un bon exercice pour comprendre le véritable sens de l'équilibre dans la vie.

#### Ce stage est ouvert à tous

et recommandé particulièrement

Aux pratiquants et professeurs de Tai Chi et de Qi Gong tous styles et tous niveaux.

langues parlées : chinois, français et anglais

Renseignements - inscriptions

[secretariat@lagrueblanche.com](mailto:secretariat@lagrueblanche.com)

[www.lagrueblanche.com](http://www.lagrueblanche.com)



SCANNEZ MOI

# GRAND STAGE TAI CHI

AVEC MAÎTRE CHEN BING

18 - 23 août 2026

LYON - FRANCE



[www.lagrueblanche.com](http://www.lagrueblanche.com)

## Maître CHEN Bing 陈炳

Figure emblématique du Taiji Quan de la 12<sup>e</sup> génération, Chen Bing est représentant du patrimoine culturel immatériel au niveau national en Chine et ambassadeur des arts martiaux auprès de l'UNESCO. Ayant commencé la pratique du Tai Chi à l'âge de 6 ans sous la guidance de son oncle, le grand maître Chen Xiaowang, il a rapidement atteint un excellent niveau et remporté plusieurs championnats nationaux de Tai Chi.

En 1997, il intègre la prestigieuse Université des Sports de Shanghai, où il étudie les sciences humaines. En 2007, il fonde sa propre école de Tai Chi à Chenjiagou. Durant plus de 20 ans d'enseignement passionné, et avec l'aide de ses disciples, il crée de nombreux centres de Tai Chi en Chine ainsi que plusieurs dizaines d'instituts à l'étranger. Son travail reflète l'énergie et la sérénité, au service à la fois de l'efficacité martiale et de la santé. Il transmet l'art interne avec bienveillance et une pédagogie adaptée. Chercheur spirituel très avancé, il considère que la pratique du Tai Chi doit conduire à une profonde compréhension de la philosophie du Non-Agir, source de sérénité et de force intérieure.

### Frais pédagogiques

480 € forfait 6 jours adhérents, 90 €/jour.

540 € forfait 6 jours non-adhérents, 100 €/jour.

Les inscriptions au Stage complet sont prioritaires.

50 € à l'inscription, paiement du solde avant le Stage.

### Inscription en ligne

Rendez-vous sur notre site [www.lagruetblanche.com](http://www.lagruetblanche.com), cliquez sur **Inscription et Paiement**. Une fois le formulaire rempli et le paiement de 50 € validé (par système sécurisé MONETICO), vous recevrez la confirmation automatique. Si inscription partielle, merci de nous envoyer un email en précisant les jours de votre présence.

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 de le reporter à un prochain stage.

## Lieu de stage

### Gymnase du Lycée Horticole de Dardilly, chemin de la Brocardière, 69570, Dardilly

Comment venir sur le lieu de Stage ?

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

**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)



### Hébergement

Camping de Lyon \*\*\*\* à Dardilly 69570

<https://www.campinglyon.com/> Camping ou location de chalets sur un beau parc naturel de 6 hectares.

Des restaurants et supermarché sont à proximité.



[www.lagruetblanche.com](http://www.lagruetblanche.com)

