

## Grand Stage de Tai Chi style Chen

18-23 août 2026 9h-12h, 14h30-17h30



### Thèmes du Stage

**Forme Taolu des 13 séries de mouvements:** cette forme basée sur le Laojia (Anciennes Formes) est la quintessence du style Chen. Tous les principes de Tai Chi (Taiji) 太极 y sont richement exprimés : énergie interne et intentions, Yin et Yang, vide et plein, spirales, martialité, centrage, harmonie et unité.

**Tai Chi Sabre:** une forme traditionnelle de 24 mouvements. Avec les grandes ouvertures-fermetures, la pratique régulière de cette forme énergisante rend le corps plus fort et souple. Avec les déplacements dynamiques, elle est en même temps excellente pour maintenir le système nerveux en équilibre .

**Méthode spéciale de Relaxation:** mise au point par Maître Chen Bing, fruit de plus de 20 années d'enseignement dans le monde, cette méthode participe à une détente profonde du corps (articulaire et musculaire) et de l'esprit (coeur et conscience).

### Tuishou /La poussée des mains à pas fixes et mobiles (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. ressentir la détente du corps et de l'esprit, s'ancre, percevoir et exprimer l'énergie interne d'une manière subtile, avoir un retour d'informations du partenaire et comprendre le vrai sens de l'équilibre dans la vie.

### Ce stage est ouvert à tous et recommandé particulièrement

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

### Renseignements - inscriptions

secretariat@lagrueblanche.com

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



SCANNEZ MOI

# GRAND STAGE

# TAI CHI

AVEC MAÎTRE CHEN BING

18 - 23 août 2026



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

## Maître CHEN Bing 陈炳

Figure emblématique du Taiji Quan de la 12ème génération, Chen Bing est ambassadeur des Arts Martiaux à l'Unesco et représentant du patrimoine culturel immatériel au rang national.

Ayant commencé la pratique de Tai Chi à l'âge de 6 ans sous la guidance de son oncle, **le grand Maître**

**CHEN Xiaowang**, il a acquis d'excellents niveaux et a remporté plusieurs fois des championnats Nationaux de Tai Chi.

Rentré en 1997 dans la prestigieuse Université de Sport à Shanghai, il a étudié des sciences humaines. En 2007, il a fondé son école de Tai Chi à Chen Jiagou. Durant les 20 ans d'enseignement passionné et avec l'aide des disciples, il a créé beaucoup de centres de Tai Chi en Chine et des dizaines d'Instituts en Amérique et en Europe.

Son travail reflète l'énergie et la sérénité au service de l'efficacité martiale et de la santé. **Il transmet l'art interne avec bienveillance et une pédagogie adaptée**. Chercheur spirituel très avancé, il pense que la pratique de Tai Chi doit amener une bonne compréhension de la philosophie de 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.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 en précisant les jours de 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.lagrueblanche.com](http://www.lagrueblanche.com)

