



**INSTITUT LA GRUE BLANCHE**  
Formation en Energétique Traditionnelle Chinoise

secretariat@lagrueblanche.com - www.lagrueblanche.com

## **Stage de Tai Chi Sabre**

**Samedi 7 février 2026**

Lyon - Francheville (69340) France

### **Programme**

- Pratique de Tai Chi Sabre de 24 mouvements pour améliorer l'immunité.
- Zhanzhuang : posture de l'arbre pour amener l'énergie interne en profondeur.
- Travail sur Les 3 harmonies internes.

Animé par HE Yan, de la 20<sup>ème</sup> génération du Tai Chi style Chen, membre de jury à la FFAemc.

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

Adresse : Les Grandes Terres, chemin du Grand Moulin 69340 Francheville

Ce stage aura lieu uniquement en présentiel

Frais pédagogiques : 70 € tarif adhérent, 80 € tarif non-adhérent.

30 € à l'inscription, le solde à payer sur place.

Si vous n'avez pas de sabre et souhaitez en acheter un, voici le lien vers un site de référence :

<https://www.wushuguan.com/fr/classique/sabre-kungfu-debutant-8793-8.html#/175-longueur-de-lame-70-cm>

**Un stage ouvert à tous**

**Le nombre de place est limité, inscrivez-vous dès que possible !**

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

### **Ce Stage est particulièrement recommandé :**

- A tous ceux qui sont à la recherche d'arts anciens du bien-être.
- Aux pratiquants et professeurs d'Arts Energétiques et Martiaux.

**Inscription en ligne** : cliquez sur [INSCRIPTION](#)

Une fois le formulaire rempli et le paiement de 30 € validé (par système sécurisé MONETICO), vous recevrez la confirmation automatique.

- Si annulation de votre part, le montant payé à l'inscription (30 €) ne peut pas être remboursé (sauf en cas de force majeure et sur justificatif) mais peut être reporté éventuellement à un prochain stage de la saison.

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