

**Stage** samedi 20 et dimanche 21 janvier 2024

*En Drôme des Collines*

# Tai Ji Quan & Qi Gong



Proposée par  
l'association SEVE  
Tai Chi Chuan des  
Collines

*avec William Barbieri*

Élève de Thierry BAË et de Maître BOYD depuis 2012.  
Plus de vingt cinq ans de pratique du Tai Ji Quan de la  
famille Yang, et trente ans d'expériences du corps en  
mouvement, à travers différentes disciplines martiales  
énergétiques et artistiques.

Éducateur sportif diplômé de la Fédération des Arts  
Martiaux Chinois interne et de l'Union Pro Qi Gong.  
École certifiée Hua et ISSA.

Un week-end entier pour se faire du bien... pour prendre soin de notre être intérieur... pour cultiver et renforcer notre *élan vital*.

« Comme un rempart à la dévitalisation croissante de nos modes de vie et au vague à l'âme contemporain ».

(Sophie Chassat, philosophe)

Assistant de Thierry BAE, je vous propose de découvrir la richesse de son enseignement dans l'approche du Tai Ji Quan de la famille Yang.

En élargissant notre palette de *sensations corporelles*, nous chercherons à améliorer notre compréhension des principes internes de ces pratiques.

Durant ce week-end, nous aborderons différentes facettes du travail énergétique et martial, à travers des *formes* et des *postures* de Qi Gong en accord avec la *saison*, à travers le *travail à deux* dans le Tai Ji Quan (Sanshou et Tuishou) et le maniement des armes (sabre et épée).

Prévoir un tapis pour un temps de travail au sol et un coussin pour une *méditation* taoïste guidée en fin de journée.

**Espace Haute Herbasse/ Plan d'Agneau  
26350 Valherbasse**

**Samedi : 9h30 /12h30 Qi Gong tous niveaux**  
**Samedi : 14h30 /17h30 Tai Chi Chuan tous niveaux**  
**Dimanche : 9h30 /12h30 Qi Gong tous niveaux**  
**Dimanche : 14h /17h Tai Chi Chuan tous niveaux**

**Tarifs** (réductions possibles en fonction des revenus)

Demi journée	journée	week-end
20€	30€	50€

**Réservation bienvenue**  
**Jacques 06 82 07 25 52**