

# STAGES 2024

*Rencontre PARTAGE Sentir*

*RESSENTIR découvrir Ancrer*

*S'élever TOUCHER pratiquer*

*Apprendre Enseigner échanger*

*RECTIFIER évoluer voir*

*Visionner AIMER s'amuser...*



[ode@taichi-envie.com](mailto:ode@taichi-envie.com)

ENFIN VOUS ACCUEILLIR, VOUS CONNAÎTRE

Qu'est-ce qu'un stage ?

Le visionnage d'une vidéo est instructif. C'est rassembler les éléments pour pratiquer selon ses disponibilités, envies, motivation, besoins...

Se rencontrer, découvrir les sensations d'un toucher qui aide à structurer, valider à travers un travail en partenariat guidé, ses appuis, ses liens, sa fluidité, son ancrage, c'est mettre tous les éléments récoltés pour créer sa pratique.

Le Tai Ji Quan est un ART martial.  
L'art, c'est créer.  
Et puisque nous sommes sur cette  
terre dans une perpétuelle interaction,  
nous sommes aussi en co-création.

C'est ce que vous faites en cours.  
Le cours propose une heure, voire  
deux heures de pratique sous la guidance  
d'un Professeur.

Une fois le cours terminé, chacun rentre chez soi et les occupations  
du quotidien reprennent.



Un stage, c'est, en plus, une  
immersion.

Rien ne s'arrête, mais tout  
continue, à l'image de l'enchaînement  
du Tai Ji Quan qui se déroule comme  
« un fil de soie ». Vous pouvez mettre  
en pratique ce qui a été expérimenté  
même en dehors des temps  
d'apprentissage, entouré des pratiquants  
venus pour la même raison. C'est un  
« bain de Tai Ji ».

Cette rencontre me  
permettra d'être disponible pour vous, du matin au soir, au cours  
des repas, pour répondre à vos questionnements, lever vos doutes.  
De plus, votre pratique bénéficiera d'indications de  
repositionnement par le regard d'un Professeur qui vous découvre.



Un stage, c'est aussi un rassemblement de connaissances. Chacun contribue, apporte des éléments, son témoignage, ses expériences pour enrichir l'inventaire des outils de pratique en plus de ceux proposés par votre dévouée. Prendre le TEMPS de partage.

Un stage, c'est entrer dans le cercle pour ensemble, s'élever en spirale. En repartant, vous aurez dans votre bagage une nouvelle paire d'ailes et de nouvelles sensations, émotions, outils de pratique pour enrichir votre Tai Ji Quan. Et sans doute, des souvenirs ineffaçables.



## Où ?

C'est au cœur d'une immense forêt gardée par les majestueuses montagnes du massif du Dévoluy.

C'est au cœur d'une nature baignée de quiétude et d'air frais.

Pas d'internet, pas de réseau, donc, pas de portable. Juste la montagne... et vous.



C'est au gîte de montagne des Sauvas, dans la commune de Montmaur, Hautes Alpes.

Entouré en **jaune** : le gîte pour le couchage

Entouré en **bleu** : la salle de pratique en cas de pluie, sinon, pratique à l'extérieur.

# Pour s'y rendre

Par le train = Gare de VEYNES 05400

Par la voiture = MONTMAUR 05400 (Sud Ouest de GAP).

De Lyon : 2h45 par autoroute

De Paris : 6h25 par autoroute

De Nantes : 8h26 par autoroute

De Marseille : 2h11 par autoroute

Points GPS : 44.60076/5.90341

Les instructions vous seront données en temps voulu. La route est praticable par voiture jusqu'au gîte.

Pour les arrivées en train ou blablacar, un rdv sera convenu pour une « navette ».



# COMMENT ?

Comme mentionné, c'est un lieu « retour aux sources », donc, pas de portable, pas d'ordinateur, car de toute façon, il n'y a aucun réseau.

Le couchage se propose par dortoirs de six couchages en bas flancs superposés par dortoir non mixte, avec douches et toilettes à l'étage ou RDC.

Vous l'avez compris, vous n'aurez pas de « room service », les prestations sont celles rustiques d'un gîte de montagne pour randonneurs et alpinistes. C'est une vie en communauté.

Pour la restauration, ma chère cousine restauratrice, Bettina, notre ami Philippe, Maître d'Aïkido 5<sup>ème</sup> Dan et surtout Chef cuisinier ainsi que mon généreux époux, Fabrice, constituent l'équipe culinaire. Notre staff vous régalerà avec ses petits plats concoctés à partir des produits de notre région. Signalez, s'il vous plait, vos impératifs alimentaires lors du remplissage de la fiche d'inscription.



## QUAND ?

Du 24 juin 2024 au 27 juin 2024 (2 jours et demi de stage)\*

Du 27 juin au 30 juin 2024 (2 jours et demi de stage)\*

Arrivée le 24 juin à partir de 18h, départ le 27 juin vers 14h



Arrivée le 27 juin à partir de 18h, départ le 30 juin vers 14h



# QUI ?

Pour profiter du stage de manière optimale, voici le **pré-requis** pour chaque session :

## Session débutants

Connaître au moins le premier enchaînement ou en partie d'une forme de style YANG, quelque soit votre Ecole.

La première partie de la forme CHEN traditionnelle (Laojia yilu) est aussi bienvenue.

## Session avancés

Connaître une forme longue 108 YANG uniquement, quelque soit votre Ecole, au moins les deux premiers enchaînements.

Connaître la forme en entier est souhaitable.

Avoir des notions de base du Tui Shou.



# VOTRE NIVEAU

## NIVEAU Débutant :

Vous êtes débutant ou éternel débutant ? Ici, nous allons voir l'importance de la structure, des directions, de l'ancrage. Solidifier les bases, Relâcher les tensions dans le mouvement, Relier les postures pour gagner en fluidité. En travail à deux, découvrir les applications martiales, c'est-à-dire donner un sens à un mouvement en appliquant une illustration martiale. Découvrir le Tui shou, mains collantes, en commençant bien sûr par les incontournables bases et principes, sur une manière ludique.

Appliquer ces découvertes dans la vie quotidienne en apprenant « l'attitude » Tai Ji Quan, que ce soit mental ou physique.

## NIVEAU Intermédiaire :

Qui ne veut pas dire grand-chose... On se met dans cette catégorie quand on ne sait pas trop où se positionner. Vous avez pratiqué des années et vous ressentez comme une stagnation, une impasse ou tout simplement, vous avez besoin d'un bol d'air frais ? Vous pouvez être dans cette catégorie là.

Ici, nous allons vérifier si votre structure tient la route. Si oui, alors, on va commencer à y insuffler le « souffle ». Oui, la respiration. Enfin, nous pouvons parler d'elle et la mettre en pratique dans la forme, les applications martiales, le tui shou et aussi, la méditation Qi Gong.

Nous allons aussi apprendre, perfectionner notre art du « toucher ». Sentir, ressentir et percevoir... Voir à travers, sentir plus loin et entrer en connexion.

La forme servira alors de « nourriture ». Les applications martiales commencent à devenir efficaces. Le tui shou devient écoute, suivi, échange, plaisir.

Tout cela à travers les huit potentiels que nous allons développer, base de la pratique du Tai Ji Quan.

NIVEAU Avancé ou Enseignant :

Le travail interne, encore et toujours.

Voyage intérieur qui s'ouvre pour nous permettre de découvrir nos trésors.

Applications martiales multiples. Apprentissage de « Song », relâchement enraciné, travail du lien, du cercle, de la spirale et de l'action du centre (médi action)

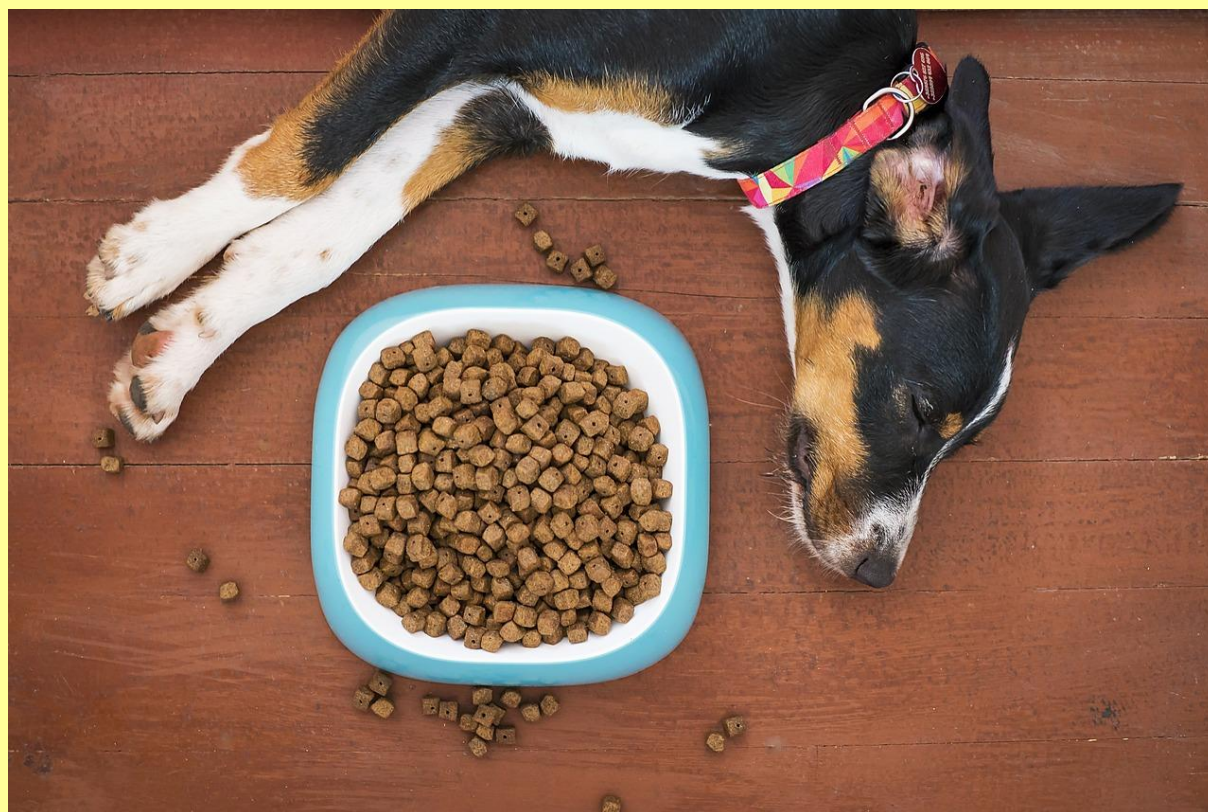
Implication des principes YIN/YANG dans la forme, le tui shou et les attitudes.

Développer l'intuition du corps, oser revenir à la simplicité d'écoute.

Objectifs pour tous les niveaux :

Ouvrir des pistes de travail, monter en compétence, comprendre la biomécanique, épanouissement artistique, offrir des outils d'apprentissage, exprimer le potentiel personnel, VIVRE le partage sur une continuité, immersion... Et s'amuser.

## Activités :



9h00 à 12h00 Tai Ji Quan

12h00 repas et temps libre jusqu'à 15h00

15h00 à 18h30 Tai Ji Quan

18h30 à 19h00 Echange temps de discussion

19h00 repas

20h30 au choix :

- Méditation (Vipassana ou Qi Gong)
- Echange avec le Médecin Acupuncteur
- Libre

## TARIFS

**Total du Stage + séjour en pension complète**

**330 euros / personne**

### Inscriptions :

1/ Ecrivez-moi sur l'adresse mail : [ode@taichi-envie.com](mailto:ode@taichi-envie.com)

ATTENTION : Je confirme toujours la bonne réception d'un mail. Si vous ne recevez pas de confirmation, utilisez cette autre adresse : [kyvanlenuage@orange.fr](mailto:kyvanlenuage@orange.fr) . Vous recevrez en retour la fiche d'inscription.

2/ Dans ce mail, en quelques lignes, décrivez **vos parcours** de pratique, ce que vous souhaitez travailler, vos attentes et la forme YANG que vous pratiquez. Si possible, le nom de votre Maître. Indiquez aussi votre niveau, vos difficultés, vos restrictions physiques si elles existent. Je n'ai pas besoin de roman, écrivez moi simplement. Indiquez si vous êtes enseignant.

2bis/EN OPTION : Je souhaite une courte vidéo (moins de 5 minutes) sur votre pratique. Elle m'est strictement exclusive. Elle n'a pas besoin d'être parfaite, juste avec votre portable, ce sera très bien. Ceci pour me permettre de vous situer dans un groupe de niveau adéquat, car bien souvent, il

est difficile de se situer soi même, et privilégier ainsi une cohérence de pratique.

3/ Je vous inscris alors en attendant sur un groupe de votre niveau et dès que le groupe (8 personnes par session) est constitué, vous recevrez un mail de confirmation.

4/ 100 euros d'arrhes vous seront alors demandés vers avril 2024 pour réserver votre place.

Voilà tout  
Des questions, évidemment n'hésitez pas  
à me contacter.



\*Du 24/06 au 27/06/24 = Groupe débutants

Du 27/06 au 30/06/24 = Groupe avancés et enseignants