



TAI CHI  
academy

## Stage résidentiel de Tai Chi Chuan, Qi Gong et méditation

du vendredi 26 octobre au dimanche 28 octobre 2018.

---

*Sous la direction de Béatrice de Haan avec la participation de Carine Van Pellecon.*

- Lieu : Maison du Chemin des Roches à 1370 Dongelberg (45 kms de Bruxelles - <http://www.meditation-chemindesroches.be/>)
- Formule : résidentielle du vendredi 26 octobre à 18h jusqu'au dimanche 28 octobre à 17h30.
- Prix : 280 euros tout compris (location de la maison, logement, pension complète, enseignements). Le paiement se fait sur place (enveloppe en nom propre).



### Programme

---

#### Vendredi 26 octobre 2018

- 18h00 : accueil et installation
- 19h30 : dîner bio et végétarien
- 20h30 : méditation de pleine conscience guidée



### Samedi 27 octobre 2018

- 07h00 à 08h00 Pratique matinale dans le jardin (salutation au Tao, exercices Taoïstes, Zhan Zhuang Gong, méditation marchée et forme courte de Tai Chi Chuan)
- 08h00 à 08h45 Petit-déjeuner bio
- 09h30 à 10h45 Tai Chi Chuan : Corrections Forme courte et longue de style Yang traditionnel avec tests d'énergie et applications martiales.
- 10h45 à 11h00 Pause thé/biscuits
- 11h00 à 12h15 Etude et pratique de la forme en Yin/Yang. Concentration sur le souffle, le poids du corps et l'intention dans le mouvement.
- 12h30 à 14h00 Déjeuner bio et végétarien - sieste
- 14h00 à 15h15 Tai Chi Chuan : Corrections Forme courte et longue de style Yang traditionnel avec tests d'énergie et applications martiales.
- 15h15 à 15h30 Pause thé/biscuits
- 15h30 à 17h00 Initiation au Tui Shou (poussée des mains à 1 main et libre).  
La pratique du Tui Shou développe les facultés d'écoute de l'autre, de sensibilité à l'énergie dans le mouvement, d'adaptation à la situation, de centrage et de stabilité.
- 17h00 à 18h30 Temps libre
- 18h30 à 20h00 Dîner bio et végétarien
- 20h00 à 21h00 Conférence : « L'alimentation au cœur de l'énergie vitale »  
*Par Carine Van Pellecon.*  
Comment renforcer notre potentiel vital par une alimentation adéquate et équilibrée ?  
Cette conférence abordera les grands principes fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise. Un lien sera tissé avec les aliments que nous consommons régulièrement.  
Débat et questions/réponses.



## Dimanche 28 octobre 2018

- 07h00 à 08h00 Pratique matinale dans le jardin (salutation au Tao, exercices taoïstes, Zhan Zhuang Gong, méditation marchée)
- 08h00 à 08h45 Petit-déjeuner bio
- 09h30 à 10h30 Tai Chi Chuan : Pratique de la forme suivant différents rythmes (très lent avec arrêts posturaux, rapide, suivant les 5 éléments...)
- 10h30 à 10h45 Pause thé/biscuits
- 10h45 à 12h15 Qi Gong- Marches Xi Xi Hu ou « respirer le vent » en marchant.  
*Enseignement de Carine Van Pellecon.*  
Etude des 5 marches conçues en lien avec les 5 organes majeurs (cœur, poumons, foie, rate et reins) pour combattre les maladies et les déséquilibres énergétiques et émotionnels. Les respirations spécifiques améliorent l'oxygénation du sang et des cellules et se pratiquent de manière préventive.  
Ce travail très puissant se fait prioritairement en groupe pour augmenter le taux vibratoire de chaque personne en concentrant l'esprit sur la stimulation du système immunitaire et la résistance globale de l'organisme.
- 12h30 à 14h00 Déjeuner bio et végétarien - sieste
- 14h00 à 15h30 Tai Chi Chuan : Compréhension des « 10 grands principes de Yang Cheng Fu » considérés comme les 10 grands principes fondamentaux du style Yang traditionnel. Tests avec partenaire.
- 15h30 à 15h45 Pause thé/biscuits
- 15h45 à 17h15 Tai Chi Chuan : jeux énergétiques en groupe.
- 17h30 Salutation et fin du stage.

