

Quelques mots sur :

Le Qi Gong & le Tai chi chuan sont des arts internes de santé.

Ces arts permettent d'améliorer entre autres : **la mémoire, la concentration, la souplesse musculaire et articulaire, la coordination, l'équilibre, la sérénité, la confiance en soi et aussi le sens de l'observation.**

Maître Chu parlait de "Happy Chi", effectivement la pratique régulière nous rend tout simplement heureux, nous nourrit intérieurement.

Le Qi Gong et Tai Chi Chuan ont la même racine : le travail sur le **corps, le Qi, l'énergie et la conscience.**

C'est grâce au travail sur la conscience que nous pouvons maîtriser, petit à petit, chaque geste. Pour cela nous avons besoin d'outils (principes internes) mais aussi et surtout d'apprendre à **observer.**

Ce stage est ouvert aux débutants complets comme aux élèves avancés, car un même mouvement se pratique différemment en fonction de notre niveau de pratique mais aussi et surtout de notre sens de l'observation.

Aurélié Valance, 32 ans de pratique du style Yang Originel du petit dragon, continue, depuis 2021, sa formation auprès de Maître So Cho Kun, en style Chen Pan Ling. Depuis octobre 2025 elle est devenue Uchi Deshi, disciple interne de Maître So Cho Kun.



Stage Qi Gong & Tai Chi Chuan

issu du style Yang
Originel
du petit dragon

du samedi 22/08/26
au samedi 29/08/26



Débutant
& confirmé

Châtelus le Marcheix
Au camping



Pour plus d'informations sur le stage et sur la rentrée de Fursac et Chatelus :

Aurélié VALANCE

30 ans de pratique.

Disciple de Maître So Cho Kun

06 14 28 21 54

latelierduyinyang.com

Programme : Samedi 22/08/2026

14h - 15H : Principe de base du Qi Gong et Tai Chi Chuan

15H05 -16H05 : Tai Chi Chuan : forme 1

16H10 -17H15 : Tai Chi Chuan : mémorisation et correction de la forme en fonction des niveaux

Programme : du dimanche au vendredi

9H -10H : posture d'arbre et autres exercices

10H05 -11H05 : Tai Chi Chuan : mémorisation et correction de la forme en fonction des niveaux *

11H10 -12H15 : Tai Chi Chuan : mémorisation et correction de la forme en fonction des niveaux

12H15-13H55 : Pause déjeunée

14H-14H30 : Qi Gong Taoïste

14H30-15H30 : Tai Chi Chuan : mémorisation et correction de la forme en fonction des niveaux

15H45-17H15 : en alternance Tui Shou, poussée des mains / Fighting Form / auto-massage et méditation taoïstes.

Programme : Samedi 29/08/2026

9H-10H : Posture d'arbre

10H05 - 11H05 : Tai Chi Chuan : formes

11H10 -12H15 : Tai Chi Chuan : travail à 2.

* Pour celles et ceux qui connaissent les 3 parties de la formes : pensez à prendre vos épées.

En fonction de l'inspiration du jour, les programmes peuvent légèrement évolués.

**Bulletin d'inscription
Stage d'été 22/08/2026 au 29/08/2026**

Nom : Prénom :

Téléphone :

Adresse mail :

Adresse postale (si non adhérent)

Tarif adhérent pour le stage :

1/2 journée 32 euros :

Journée entière : 60 euros

7 jours : 380 euros

Tarif non adhérent pour le stage :

1/2 journée : 36 €

Journée : 70€

7 jours : 450€

Règlement : par chèque n° :

chèque encaissé (après le stage)

Date signature

Inscription à renvoyer avant le **01/08/2026** à :

Aurélie Valance

L'Atelier du Yin Yang

53 rue des 2 ponts, BP9

23430 Châtelus-le-Marcheix

Tout désistement 8 jours avant : pas de remboursement mais possibilité de faire un autre stage.