

Les Stages de

LAVERGNE

TAI CHI CHUAN avec Jérôme Touzain, Diplômé d'état



WEEK-END STAGE D'IMMERSION DE TAI CHI CHUAN

Du vendredi 15 au dimanche 17 avril 2022

Lavergne
47150 Paulhiac

Le tai Chi Chuan

Le **Tai Chi Chuan** est une **discipline chinoise séculaire** qui a permis à d'innombrables personnes d'améliorer leur santé, leur bien-être et leur longévité. Cette discipline, qui repose sur le concept du yin et du yang, cultive le Qi (l'énergie vitale) qui circule à travers les voies énergétiques du corps (méridiens), en combinant le mouvement, la respiration et la méditation. La philosophie Taoïste permet d'observer les transformations de la vie et d'évoluer de manière naturelle.



Votre professeur de Tai Chi Chuan

Depuis plus de trente ans, Jérôme Touzain pratique les arts martiaux (Tai Chi Chuan, Aïkido, Kendo, etc.). En 1992, il rencontre en Australie Howard Choy, son premier professeur de Tai Chi Chuan. Depuis, il n'a cessé d'approfondir son apprentissage en se concentrant sur différents styles (famille Yang et Chen principalement). Il propose un Tai Chi Chuan simplifié et adapté à la vie moderne sans pour autant nier les principes essentiels nécessaires à son apprentissage.

Objectif du stage

Une immersion initiatique de Tai Chi Chuan par un prof confirmé qui vous mettra à l'aise et vous guidera tout au long de ces deux jours intenses dans un lieu de charme dédié au bien-être en Pays Gascon.

A propos de Lavergne

Lavergne est un lieu discret, élégant, et confortable en pays Gascon, imaginé pour vous recevoir dans les meilleures conditions possibles lors de votre stage.

Pour une visite virtuelle du lieu : <https://lavergne-bien-etre.fr/lavergne-galerie-photo>



Lavergne



LE STAGE



Lors de ce stage, Jérôme vous enseignera des mouvements fondamentaux essentiels à la pratique. De nombreux tests à 2 vous seront proposés afin de préciser les notions d'enracinement, d'alignements, de connexions et de structure. Nul besoin de connaître un style particulier, ce stage convient aux débutants et à des personnes ayant déjà une expérience dans le domaine. Avec le Tai Chi Chuan, apprenez à vous centrer avec un esprit calme pour une meilleure stabilité dans l'espace en respectant les alignements et en cultivant le relâchement.

Quelques Bienfaits du Tai Chi Chuan pour la santé et la condition physique :

- Amélioration de la souplesse articulaire
- Meilleure tonicité musculaire
- Renforcement du système musculo-squelettique
- Coordination cardio-respiratoire
- Maintien d'une bonne santé physique et mentale
- Réduction des risques de chute
- Régulation de l'hypertension artérielle
- Amélioration de la fixation du calcium et lutte contre l'ostéoporose...

PRIX DU STAGE

Logement extérieur : 250 €

En hébergement collectif : 350 € (chambre jusqu'à 4 personnes)

370 € (chambre à 2 personnes)

En hébergement individuel : 390 €



CE QUI EST INCLUS

- 2 nuits d'hébergement
- Pension complète en régime végétarien, à base de produits locaux
- 12 heures de pratique initiatique de Tai Chi Chuan
- Accompagnement tout au long du weekend par un professeur expérimenté Tai Chi
- Accès à la salle de gym, au parc et à la piscine aux beaux jours
- Transfert entre les gares d'Agen, Villeneuve-sur-Lot, et Monsempron-Libos

CE QUI N'EST PAS INCLUS

- Séance de massage (thérapeute extérieur entre 50 et 70€)
- Séance de Shiatsu (idem)
- Accès au sauna et hammam (10€ par jour par personne, créneau d'environ 2 heures en fin d'après-midi)

TARIF REPAS

- Nous demandons aux participants qui ne souhaitent pas loger sur place d'être (autant que possible) présents à tous

les repas, afin de créer une dynamique de groupe pendant leur stage.

TARIF D'HÉBERGEMENT : EN FONCTION DU TYPE D'HÉBERGEMENT

- 25% de réduction sur l'hébergement pour la 2ème personne et pour les couples

POUR RÉSERVER SA PLACE

- L'inscription ne sera prise en compte qu'à la réception de l'acompte
- Merci de verser un acompte de 150 € par chèque ou par virement à l'ordre de Smooth Communicator :

RIB Smooth Communicator
IBAN : FR76 3006 6101 9100 0204 2770 117
BIC : CMCIFRPP
Code banque : 30066
Code guichet : 10191
N° de compte 00020427701 / Clé RIB : 17

Pour toute demande, merci d'appeler Nathalie au **06 74 92 93 52**