Infos Tai chi

Bonjour à tous

Il est temps de s'extraire de ce creux spatio-temporel, mais pas trop vite !
Laissons résonner cette pause, comme une note de musique, un soupir suspendu, un silence insistant…
Pour palier aux nombreux cours annulés, nous allons continuer les cours jusqu'au 26 juin, (qui normalement s'arrêtent mi-juin) et organiser, sous réserve, une journée de stage gratuite le samedi 27 juin. 9h30 à 12h et 14h-30 à17h
Cet été, il est possible d'être accueillis à St Jacut de la Mer ; là encore sous réserve d'ouverture du camping et de la plage. En cas d'impossibilité nous organiserons les stages à Rennes.

La rentrée de septembre se fera la semaine du 7 pour les anciens et celle du 14 pour les nouveaux arrivants.

Au plaisir de continuer à ralentir ensemble
Sarosi Nay

Stages d'été à St Jacut-de la –Mer

Sous les embruns de cette magnifique presqu'île

Juillet : du lundi 6 au vendredi 10 à midi
Août : du lundi 26 au vendredi 30 août midi

Rdv le lundi à 9h15 à l'entrée du camping municipal
Hébergements : campings, bungalows, hôtels ou chambres d'hôtes
Horaires : La journée commence à 7h pour les plus courageux ! 8h petit-déjeuner puis le travail reprend de 9h30 à 12h et de 16h30 à 19h environs, l'après midi est libre.
Participation : 230 euros
Contenu des stages : Forme du Tai Chi, Qi Gong, Méditation assise
Pratique des armes pour ceux qui connaissent la forme et qui s'engagent sur toute la durée du stage.
Travail à deux et poussée des mains.
Les stages sont ouverts à tous, débutants et avancés ; chacun faisant où il en est avec ses capacités.
Prévoir un coussin ou un tapis pour la méditation assise

Formation en énergétique chinoise : étalée sur 2 ans (6 samedis par an)

Une certaine connaissance de la médecine traditionnelle chinoise est clairement un atout supplémentaire pour découvrir en profondeur l'aspect énergétique, thérapeutique et philosophique du Tai chi Chuan et du Qi Gong.
Cette initiation fait le lien entre la théorie de la médecine traditionnelle chinoise et la pratique que vous avez du Tai Chi et Qi Gong. Autrement dit on utilise son esprit, ses neurones mais aussi son corps.
Nous abordons les différents concepts et théories (l'homme et son environnement, Yin/Yang, le Chi, les 5 éléments, entités viscérales..), trajets des méridiens, indications des points d'acupuncture, fonctions et relations des viscères, automassages, prise des pouls, auscultation, digipuncture.

L'accent est mis sur l'aspect pratique, le ressenti afin de donner des outils qui facilitent la circulation du Chi sur soi, sur les autres ; prévenant et agissant ainsi sur nombres de maux quotidiens.

Il reste quelques places pour former un nouveau groupe dont la 1ère session aura lieu le samedi 26 septembre

Participation : 680 euros par an (possibilité de régler en plusieurs fois)

N'hésiter pas à nous contacter pour plus de renseignements
06 63 54 39 97 / lartdutao@gmail.com