

Inscription

stage du 1 au 4 mai 2014 à Lherm

à envoyer à: Paul RAAB

1 impasse du ramier 31410 Le Fauga

Nom: _____

Prénom: _____

CP Ville: _____

Email: _____

Tél.: _____

le stage complet - 190€

180€ pour une inscription avant le 28 février

160€ + 30€ d'arrhes pour un stage d'été

demi-journée - 30€ Préciser les dates

par jour - 45€ (sauf jeudi : 55€) Préciser les dates : _____

TOTAL: _____ €

Réduction 20 % pour la deuxième personne de la même famille et pour les chômeurs. Non cumulable avec une autre réduction

Je joins un chèque à l'ordre de Jean-François Billey (encaissé après le stage)

L'inscription ne sera effective qu'à réception de cette feuille accompagnée du règlement du stage.

Repas complet sur place, le dimanche 4 mai (13€/repas à régler le jour même).

Nb de personne : _____



Renseignements

Association Ombre et Soleil

Tél : 05.61.56.33.69

Port : 06.09.56.36.01

Email : paul@ombre-et-soleil.asso.fr

Site : <http://www.ombre-et-soleil.asso.fr>

Hébergement

Office de tourisme du Savès 31

www.tourisme-saves31.fr / 05.82.95.07.01

Quelques adresses proches de Lherm :

A Bérat :

Gîte rural As Bignés, Les cyprès

05.62.23.70.77

Chambre d'hôtes, Le Soubiran

05.61.91.52.57

A Poucharramet :

Gîtes rural, Terre de Sabonnères

05.31.61.60.61

A Lherm :

Chambres d'hôtes, Domaine Castèras

06.62.25.54.94

A Rieumes :

Camping de la forêt

05.34.48.98.62

A Saint Lys :

Camping, Le chemin vert

05.61.91.63.16

Quelques hébergements seront éventuellement possibles chez les adhérents Ombre et Soleil

L'association OMBRE ET SOLEIL
et l'UABTCC
organisent un

Stage de TAI-CHI-CHUAN Style Yang

Animé par

Jean-François Billey



**Du jeudi 1 mai
au dimanche 4 mai
2014
à
Lherm
(31600)**

Programme

Jeudi 1^{er} mai (salle des fêtes)

09h00 - 12h00 : Exercices internes assis

Jeudi 1^{er} mai (gymnase)

15h00 - 18h00 : Taïchi étirement
relaxation

Vendredi 2, samedi 3, dimanche 4 (gymnase)

08h30 - 12h00 : Taïchi

15h00 - 18h00 : Taïchi

(de 14h00 à 17h00 le dimanche)

Tous les matins :

- 1 heure de mouvements spontanés, régénérateurs, étirements

Matins et après-midis :

- Utilisation et compréhension de la concentration et des bases des principes internes (formes yin yang / chi forme des bras / chi forme des jambes / forme du centre)
- Mise en pratique dans la mémorisation et les corrections de la forme (**Ouvert tous niveaux**)

Pour les plus avancés : mise en pratique de la poussée des mains

Dernière heure : massages taoïstes

Programme adaptable selon les élèves

Tarifs

Stage complet: 190 €

*Pour une meilleure organisation nous vous demandons une inscription **avant le 28 Février**. Toute inscription pour un stage complet passée avant cette date bénéficiera d'une **remise de 5 %** (soit un tarif de 180€).*

Stage complet à 160€

+30€ à valoir sur un stage d'été de l'UABTCC

Faire deux chèques : un de 160€, encaissé après le stage de mai, et un de 30€ d'arrhes pour un stage d'été, encaissé après le stage d'été.

Ou

Demi-journée : 30 €

Ou

Journée : 45 € (sauf jeudi 55€)

Lieu

Lherm (31600)

à 10 km de Muret et à 30km de Toulouse

Jeudi matin : salle des fêtes

Place de l'église

Du jeudi midi au dimanche : Gymnase

Chemin de la chêneraie

L'INTERVENANT

Jean-François BILLEY est le conseiller technique de l'Union d'Associations TAI-CHI BOURGES (regroupant une dizaine d'écoles et + de 900 adhérents).

Ancien conseiller technique à la fédération de Tai Chi et Qi Gong (FFWaemc).

Il pratique le Tai Chi depuis plus de 30 ans. Il a travaillé avec Maître CHU KING HUNG (disciple de la famille YANG) pendant 20 ans. Par sa recherche et un important travail personnel il a atteint un réel niveau de maîtrise de l'énergie interne et il est capable d'en montrer les effets. On constate ainsi que cette qualité d'énergie existe bien. Il nous indique avec patience et persévérance une bonne direction de travail pour s'ouvrir aux bénéfices du Tai Chi Chuan. Il a mis au point une série d'exercices préparatoires qui seront proposés pendant ce stage.

Vu le niveau exceptionnel de Tai Chi et la qualité pédagogique de l'intervenant, ce stage offre une manière idéale de rencontrer le Tai Chi ou d'approfondir sa pratique.

Ce stage s'adresse aussi bien aux élèves n'ayant jamais fait de taïchi, qu'aux élèves avancés et même aux enseignants.

Modification Programme
et horaires du
Jeudi après-midi 1er mai :

14h-15h15

(salle des fêtes, comme le matin)

Conférence de J. François Billey

"TaiChiChuan:
Pourquoi interne?
Pourquoi méditation?"

La conférence est gratuite
et ouverte à tout le monde



15h30-18h30

(Gymnase)

Tai Chi, étirement, relaxation.

Il est proposé (et conseillé)
d'apporter un pique-nique
(tables et chaises disponibles dans la salle des fêtes).