

**L'ASSOCIATION ARTAO 81**

organise un

# Stage de Tai Chi Chuan

à Lautrec (Tarn)

**du jeudi 6 au dimanche 9 août 2015**

## Programme

---



### **ETUDE DE LA FORME CHENG MAN CHING**

Approfondissement et approche de la forme à travers différents exercices favorisant l'enracinement et la détente.  
Tuishou et applications martiales.

### **QI GONG**

### **MEDITATION**

Il y aura deux sessions de méditation par jour basées sur les 5 sons thérapeutiques et les 9 circulations.



## L'INTERVENANT

Thierry JULIEN (diplôme d'état de moniteur de Tai Chi Chuan) étudie cette discipline depuis plus de vingt ans. Il s'est formé auprès de différents Maîtres tels que William Nelson (France), Wang Chin Shih, Rosa Chen, Chang Ching Ping, Chang Shu Chin (Taiwan) et Epi Van de Poll (Hollande).

Avec Benoît Lesage et Blandine Calais Germain il a travaillé sur la respiration et le tonus musculaire.

## ORGANISATION

### LIEU

**Le stage se déroulera à la Vigognié haute -- 81440 Lautrec**

A Lautrec (près de Castres dans le Tarn) suivre la direction Réalmont D92 sur 2 à 3 km puis tourner à gauche sur la D41, passer l'ancienne voie de chemin de fer transformée en piste de randonnée. 900m après, côté droit, accès à la Vigognié

### HORAIRES

08 h 00 : Qi Gong  
08 h 30 : Petit déjeuner  
09 h 30 : méditation  
10 h 00 : Tai Chi Chuan  
12 h 30 : Déjeuner  
16 h 00-18 h 45 : applications martiales - tuishou  
21 h 00-22 h 00 : Tai Chi dans le cercle

**Le stage débutera jeudi 6 août à 9 h 30.**

### CONTACT

Thierry JULIEN : **06 21 51 70 90**  
**artao.81@gmail.com**

### TARIFS

<b>Enseignement</b>	<b>190€</b>
Sans emploi	150€
si inscription après le 15 juillet	220€

**Possibilité de payer en 3 fois**

<b>Hébergement</b>	
En chambre de 3 personnes	23 €
En camping	7 €

### Infos repas et hébergement

Pour retenir votre hébergement, merci d'appeler Bruno Tinchon au 05.63.72.32.82

Nous préparerons nous-mêmes les repas. Prévoir ce qu'il faut pour le premier jour.

# BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGE D'ETE du 6 au 9 août 2015

Nom :	Prénom :
Adresse postale :	
E-mail :	
Tél fixe :	Tél mobile :
<b>INFORMATIONS PAIEMENT</b>	
<b>Arrhes : 70 euros</b>	
<b>Restant dû :..... -- 70 euros = .....</b>	
Le bulletin d'inscription et le chèque d'arrhes (à l'ordre de l'association Artao 81) sont à renvoyer à :	
ASSOCIATION ARTAO 81 19 impasse de la Fosse 81100 CASTRES	
Le solde sera à régler au début du stage	

Fait à ....., le.....

Signature