



## RENCONTRES DE SAINT SAVIN

Galerie – Librairie – « Au Village » à St Savin.

### STAGE TAI CHI CHUAN ET QI GONG DES 26 – 27 – 28 SEPTEMBRE 2014



**PAUL BELLIARD**, Naturothérapeute et Ostéopathe DO, pratique le **Tai Chi Chuan** depuis 25 ans et l'enseigne depuis 20. Certifié professeur de l'école de Yanglia Michuan Taijiquan (Lunga Vita), il a effectué ses formations et enseignements entre Canada, France, Portugal et Italie.

Il propose, dans le cadre d'un **stage de Tai Chi Chuan et Qi Gong de trois jours, les 26-27-28 Septembre 2014**, une initiation et un approfondissement de cette pratique millénaire.

Au cours ce stage, chacun vivra de l'intérieur l'alchimie du mécanisme de croissance personnelle, la synergie pensée, souffle et Qi (énergie vitale), la mobilisation du Qi et la respiration taoïste.

Le stage se déroulera en 3 journées de 6 h, Salle de la Maison de la Vallée à Saint Savin.

**Le coût : 60 € / jour.** 10 pers mini, 25 max.

Prévoir une couverture ou un tapis de sol. Le repas de midi pourra être pris au Restaurant Le Viscos, sur réservation (pour les personnes nécessitant un hébergement, appeler la Boutique « Au Village »), Il est conseillé un repas léger et diététique pour être en mesure de suivre les cours. Pour s'inscrire, téléphonez à Paul Belliard au 06 47 05 58 21. Un versement d'arrhes de 35€ est demandé, par chèque à l'ordre de l'organisateur et adressé ou déposé à la boutique « Au Village » à Saint Savin.

#### Jour 1

**9h à 10h15** : introduction au Tai Chi Chuan, respiration et pratique

**10h30 à 12h** : sensibilisation et éveil des mains, exploration et palpation du Qi.

**14h à 15h30** : Initiation à la Rose des Vents : centre de gravité « Tantien » (point de référence physio – énergétique).

**15h45 à 17h15** : La posture fondamentale dite la "Posture du Cavalier"

#### Jour 2

**9h à 10h15** : Qi Gong : Exploration de l'axe vertébral de la circulation du souffle.

**10h30 à 12h** : Tai Chi Chuan : « Enracinement », la Coordination du Souffle dans l'exécution de la Posture du Cavalier 1 et les postures de base 2 et 3

**14h à 15h30** : Qi Gong : Relaxation du dos par la mobilisation du souffle dans les vaisseaux "CONCEPTION" et "GOUVERNEUR"

**15h45 à 17h15** : Tai Chi Chuan : Coordination du Souffle dans les Postures 1,2,3,4,5.

#### Jour 3

**9h à 10h15** : Qi Gong : la Rose des Vents, la respiration Taoïste et le Petit Circuit Céleste.

**10h45 à 12h** : Tai Chi Chuan : Coordination du Souffle dans les Postures 1,2,3,4,5,6.

**14h à 15h30** : Qi Gong : La Rose des Vents, la Respiration Taoïste, le Petit Circuit Céleste et l'Accomplissement du Cinabre.

**15h45 à 17h15** : Tai Chi Chuan : Enchaînement des 6 Postures et initiation au premier mouvement de la forme "SECRETE" des 127 postures du Yangjia Michuan Taijiquan.

**17h30** : Pot de l'Amitié : partages et suggestions.

---

**En Permanence : EXPOSITIONS – FOIRE AUX LIVRES – POSTERS ET PHOTOS**

**A la Boutique- Librairie -Galerie « AU VILLAGE » à ST SAVIN**

email « [auvillage.saintsavin@gmail.com](mailto:auvillage.saintsavin@gmail.com) – Tél. : 05.62.97.94.32 – 05.62.92.59.87 – 06.74.49.08.48

**[www.patrimoines-lourdes-gavarnie.fr](http://www.patrimoines-lourdes-gavarnie.fr)**