

# "Xin Dao" Retreat Center



## UN WEEK-END DE TAIJQUAN STYLE YANG

Souhaitez-vous apprendre une forme de Taijiquan ou améliorer/rafraîchir une forme que vous avez déjà apprise ? Alors vous pouvez le faire dans notre bel endroit dans le sud-ouest de la France.

Nous vous proposons un week-end de Taijiquan. Nous avons un magnifique dojo en plein air avec une vue spectaculaire sur les montagnes (les Pyrénées).



Vous arriverez le vendredi en fin d'après-midi et repartirez le dimanche soir. Nous commencerons l'entraînement le vendredi soir après votre arrivée.

Nous commencerons par des exercices d'étirement de Qigong EMei (E Mei Shen Zhan Gong). Ensuite, nous ferons deux heures de Taiji le matin, et après la pause déjeuner, deux autres heures l'après-midi. Le vendredi soir, nous ferons un échauffement suivi d'une séance d'une heure et demie.

Ce week-end, nous nous concentrerons sur la forme 108 du style Yang, la forme traditionnelle enseignée par Yang Cheng Fu, petit-fils du fondateur du style Yang, Yang Lu Chan. Bernhard a appris ce style de son professeur Zhu Shao Fan. La forme se caractérise par des mouvements lents et fluides.

Le groupe sera composé de 10 personnes maximum et 5 minimum. L'hébergement sur place est limité, possibilité de camper ou d'organiser un hébergement dans les environs.

### **Tarif tout compris:**

440.- € p/p

- 2 nuits en chambre double dans notre gîte ou yourte (salle de bain et cuisine partagées)
- piscine
- 2 petits-déjeuners, 2 déjeuners et 2 dîners
- 2,5 jours d'entraînement

### **Tarif entraînement seul :**

180.- € p/p

### **Dates prochaines:**

24 - 26 octobre 2025

Bernhard Nessensohn & Janet Holtkamp  
xindaoretreat@icloud.com  
+33 6 70 98 77 98  
www.xindaoretreat.eu