

# "Xin Dao" Retreat Center



## UNE SEMAINE DE TAIJQUAN STYLE SUN

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

Nous vous proposons une semaine de Taijiquan. Nous avons un magnifique dojo d'entraînement en plein air avec une vue spectaculaire sur la montagne (les Pyrénées).



Vous arriverez le dimanche soir et nous commencerons notre entraînement le lundi matin.

Nous commencerons notre journée avec des exercices d'étirement EMei Qigong (EMei Shen Zhan Gong). Ensuite, nous ferons deux heures de Taiji le matin et après une pause déjeuner, encore deux heures l'après-midi.

Cette semaine, nous nous concentrerons sur la forme moderne du style Sun, qui se compose de 73 parties et est très proche de la forme originale de Sun Lutang. Le style Sun se distingue par son pied agile et léger combinant avancement et retrait. Souvent, le poids est sur un pied avec l'autre soit "suivant" soit "ramenant". Il est également caractéristique des mouvements d'ouverture et de fermeture des mains qui aident l'énergie des poumons.

Il y aura un groupe de 10 personnes maximum et un minimum de 5. L'hébergement sur notre site est limité, il y a une possibilité de camper ou nous pouvons organiser un hébergement dans le quartier.

### **Coûts tout compris :**

1185 € par personne

- 6 nuits dans une chambre pour deux personnes dans notre gîte ou dans notre yourte
- piscine et jacuzzi
- 6 petits déjeuners, 5 déjeuners et 5 dîners
- 5 jours de formation

### **Coûts sans hébergement:**

645 € par personne

- 5 déjeuners et 5 dîners
- 5 jours de formation

### **Coûts formation uniquement:**

375 € par personne

Veuillez nous contacter pour de plus amples informations et pour connaître les dates.

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