

"Xin Dao" Retreat Center



UNE SEMAINE DE TAIJQUAN STYLE YANG Après-midis uniquement

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 une semaine de Taijiquan. Nous avons un magnifique dojo en plein air avec une vue spectaculaire sur les montagnes (les Pyrénées).



Si vous séjournez chez nous, vous arriverez le lundi matin et nous commencerons l'entraînement le lundi après-midi. La semaine se termine le vendredi soir après l'entraînement. Si vous souhaitez venir plus tôt et/ou rester plus longtemps, contactez-nous.

Nous commencerons l'entraînement avec des exercices d'étirement du Qigong EMei (E Mei Shen Zhan Gong). Ensuite, deux heures et demie de Taiji. Les matins sont libres pour profiter du lieu ou réserver un soin énergétique chinois avec Janet.

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

Groupe de 10 personnes maximum, minimum 5. Hébergement limité sur place. Possibilité de camper ou logement dans les environs.

Tarif tout compris:

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

810.- € p/p

Tarif entraînement seul :

225.- € p/p

Dates prochaines:

01 - 05 September 2025

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