

“Xin Dao” Retreat Center



UNE SEMAINE DE TAIJQUAN STYLE YANG

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 traditionnelle Yang style 108 enseignée par Yang Cheng Fu, le petit-fils du fondateur du style Yang, Yang Lu Chan. J'ai appris ce style de mon professeur Zhu Shao Fan. La forme se distingue par ses mouvements fluides et lents.

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 :

- 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

1185.- € par personne

Coûts sans hébergement:

- 5 déjeuners et 5 dîners
- 5 jours de formation

645.- € par personne

Coûts formation uniquement:

375.- € par personne

Veillez 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