



Ecole FA TAIJI – Eté 2025

Grand Stage de Taiji Quan Style Chen

Lundi 21 au Vendredi 25 Juillet



**Au Centre de Ressourcement Energétique de Maraval
(CREM) – 802 rte d'Almayrac - 81640 Monestiés**

Jean-Jacques Galinier et Annie Tropis vous accueillent cet été pour 3 semaines de stages exceptionnels dans notre centre situé dans le nord du département du Tarn, à 1h15 de Toulouse en voiture. Pour venir en train, il faut aller jusqu'à la gare de Carmaux 81400, nous viendrons vous chercher.

Dans ce lieu paisible situé au milieu de forêts et à 5mn à pied du magnifique lac de La Roucarié de 65 ha, vous pourrez vous ressourcer, vous promener,

vous baigner, profiter des clubs nautiques de voile et d'aviron et partager de superbes moments avec votre famille et vos amis. Aux alentours vous pourrez découvrir les beaux villages de France de Monestiés, Cordes sur Ciel ainsi que la belle ville d'Albi.



PROGRAMME : * (Voir fiche d'inscription) : **Accueil** à partir de 8h30 pour le café et thé, et le 1^{er} jour de stage commence à 9h30

Taiji Quan style Chen (tous niveaux) + armes + applications martiales et/ou Tui Shou

Le style Chen de Taiji Quan est très spiralé avec des postures larges au niveau des hanches

☯ 8h à 8h30 : **Zhang Zhuang** ou posture de l'arbre (facultatif) dès le 2^{ème} jour

☯ 9h à 12h : **Jiben Gong** (exercices de base) & **Tao Lu** ou travail de la forme 83 du style Chen (ateliers de niveaux)

☯ 16h30 à 17h30 : **Applications Martiales** de la forme pour donner du sens et de la densité à sa gestuelle énergétique, ou/et **Tui Shou** pour trouver l'énergie juste

☯ 17h45 à 18h45 : **Tao Lu avec une arme** – choix possibles : Epée, Sabre, Eventail, Hallebarde

Tarif du stage hors hébergements, réservation : cremaraval@gmail.com

Pour bénéficier des tarifs adhérents Fataiji, vous pouvez régler directement les 30 € sur le site du CREM en page NEWS :

Coût du stage complet : Adhérents Fa Taiji : 250 € ou 60 €/jour ou 30 € / matinée ou après-midi.

Extérieurs : 280 € ou 70 € / jour ou 35 € / matinée ou après midi

Les Equipements du Centre :

- ☺ 1 Gîte entièrement équipé de 15 places
- ☺ 7 chalets tout équipés de 4 lits
- ☺ 1 Tour avec 1 chambre à 2 lits + 3 chambres avec un grand lit + un studio avec 2 lits pour 4 pers
- ☺ Camping 5 petites tentes maxi - sanitaires au gîte
- ☺ 1 grande salle de pratique de 150 m²
- ☺ 1 salle annexe de 110 m² pouvant aussi servir de réfectoire
- ☺ 1 pièce pour thérapeute ou/et table auto massage
- ☺ 1 Sauna infrarouge 2 places (60° max) - spécial détoxination musculaire
- ☺ Des espaces verts et une forêt (3 ha privé)
- ☺ Lave-linge à disposition

Pour les repas, nous prévoyons plusieurs options :

- **gestion libre** avec les cuisines équipées du gîte, réfectoire et chalets (selon logement)
- ou **Repas concoctés par le cuisinier Enzo** que nous faisons venir – déjeuner ou/et dîner 17 € par repas - excellente cuisine végétarienne, quantité et qualité)

* Café, thé, tisane, biscuits seront mis à disposition gracieusement

Des commerces se trouvent à proximité : Monestiés (3Km) (épicerie, marché le jeudi après 17h30) et Carmaux (5Km)

Hébergements - Coût des locations :

Chambres dortoir Gîte de 4 lits ou 5 lits 80x190 : 20 € / nuit / personne

Chambre Gîte (n°2 et 4) à 2 lits 80x190 pouvant se rapprocher : 25 €/nuit/personne ou 50 € en chbre indiv.

Chambre Gîte (n°3) à 1 lit 160x190 : 50 € la chambre pour 1 ou 2 personnes

Chambre Tour (n°3) à 2 lits 80x190 pouvant se rapprocher : 25 € /nuit/personne ou 50 € en chbre indiv.

Chambre Tour (n°2) à 1 lit 140x190 : 45 € la chambre/ nuit/ pour 1 ou 2 personnes

Chambre Tour (n°1 et n°4) à 1 lit 140x190 : 50 € la chambre/nuit pour une ou 2 personnes

Studio de la Tour 1 grand lit et un canapé lit 140x190 : 80 € par nuit pour 4 personnes maxi

7 Chalets 25 m² kitchenette, salle de bain et WC, lits 80x190 : 80 € le chalet / nuit / 4 personnes maxi

Camping (tente ou fourgon) : 15 € / nuit / personne – électricité en sus 5 €/jour

Si possible apporter draps et taie d'oreiller (0,60 x 0,60) ou supplément 8€ le séjour

Si possible apporter vos serviettes de toilette ou supplément 5€ le séjour

* lundi soir à 20h vous sera offert un apéritif de bienvenue

* Sur place possibilité de réserver une séance de 30 mn de sauna infrarouge

Renseignements et réservations par mail (de préférence) : cremaraval@gmail.com

ou **09.72.51.17.01** ou **06.62.33.68.22**

Paiements en carte bancaire, chèques, chèques vacances

Centre de Ressourcement Energétique de Maraval - CREM

802 rte d'Almayrac/Maraval – 81640 Monestiés

www.centre-ressourcement-energetique-maraval.fr & www.fataiji.fr