



Ecole FA TAIJI – Eté 2021

Grands Stages de Taiji Quan Qi Gong – Méditation



Au Centre de Ressourcement Energétique de Maraval (CREM) - 81640 Monestiés

Jean-Jacques Galinier, Annie Tropis et Daniel Macret 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. 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 du club nautique de voile et partager de superbes moments avec votre famille et vos amis. Aux alentours vous pourrez découvrir les beaux villages de France de Monestiés, de Cordes sur Ciel ainsi que la belle ville d'Albi.



Les Equipements du Centre :

- ☯ 1 Gîte entièrement équipé de 15 places
- ☯ 7 chalets tout équipés de 4 lits
- ☯ 1 Tour avec 3 chambres de 2 + un studio de 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
- ☯ Des espaces verts et une forêt (3 ha privé)

Pour les repas, nous prévoyons plusieurs options :

- gestion libre

- commander vos repas à des traiteurs

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



Hébergements - Coût des locations :

Chambre Dortoir de 4 lits ou 5 lits 80x190 : 20 € / nuit / personne

Chambre 2 lits de 80x190 pouvant se rapprocher : 25 € / nuit / personne

Chambres grand lit de la Tour en 140x190 : 25 € / nuit / personne

Chambre grand lit au gîte en 160x190 : 30 € / nuit / par personne

Chambre individuelle : de 40 € à 50 € / nuit / personne

Chalet 25 m² kitchenette, salle de bain et WC : 80 € / nuit / 4 personnes au maxi

Camping : 10 € / nuit et par personne

Supplément 8 € le séjour pour les draps de lit et taie d'oreiller

Supplément 5 € le séjour pour 2 serviettes de toilette

Programme des Stages Eté 2021

Suite à une première inscription en stage dans notre centre vous bénéficiez des tarifs préférentiels Fataiji

* Coût de chaque stage complet : Adhérents Fa Taiji : 220 € ou 50 €/jour ou 30 € / matinée ou après midi
Extérieurs : 260 € ou 60 € / jour ou 40 € / matinée ou après midi

☯ Lundi 12 au Vendredi 16 Juillet – Taiji Quan style Yang tous niveaux + armes

8h à 8h30 : Zhang Zhuang ou posture de l'arbre

9h à 12h : Tao Lu ou travail de la forme 108 du style Yang (ateliers de niveaux)

15h à 16h : exercices doux à deux pour améliorer l'écoute, la détente, la proprioception

16h15 à 17h30 : Tao Lu avec une arme au choix (Epée, Eventail, Bâton, Sabre, Hallebarde)

☯ Lundi 19 au Vendredi 23 Juillet – Taiji Quan style Chen + Tui Shou et Martial – (pas de débutants)

8h à 8h30 : Zhang Zhuang ou posture de l'arbre

9h à 12h : Tao Lu ou forme 83 du style Chen

15h à 17h30 : Tui Shou, Applications Martiales et Améliorer les Aptitudes Martiales

☯ Lundi 26 au Vendredi 30 Juillet – Qi Gong / Méditation

8h à 8h30 : Zhang Zhuang ou posture de l'arbre

9h à 11h30 : Exercices énergétiques de Yang Sheng pour améliorer la structure, la respiration, la vitalité

11h35 à 12h30 : Méditation guidée assise

15h30 à 17h30 : Marche avec exercices en nature de Qi Gong et de méditation

* Voir fiche d'inscription : En raison de la crise sanitaire, si toutefois les stages étaient annulés, vos arrhes seront entièrement restituées.

Renseignements et réservations au **09.72.51.17.01** ou **06.62.33.68.22**

club.fataiji@gmail.com

Paiements en CB, chèques, chèques vacances, chèques sport

Centre de Ressourcement Energétique de Maraval - CREM

Lieu-dit Maraval 81640 Monestiés

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