



## STAGE DE TAÏCHI au CHÂTEAU DE COYOLLES, les 17, 18 & 19 JUILLET 2018

---

Pour les pratiquants Taïchi Style Yang Originel connaissant la 1ère partie. **Le nombre de participants est limité à 15.**

Pratique en extérieur, avec salle de repli en cas de pluie.

Hébergement et restauration possible sur place.

### Déroulement du stage :

➤ Première journée :

- 9h-10h : accueil et installation dans les chambres
- 10h-12h30 : pratique
- 13h-14h : déjeuner
- 15h-19h: pratique avec une pause et collation
- 20h : dîner

➤ Seconde journée :

- 7h30h-8h30 petit déjeuner
- 9h30h-12h30 : pratique
- 13h-14h : déjeuner
- 15h-19h: pratique avec une pause et collation
- 20h : dîner

➤ Troisième journée

- 7h30h-8h30 : petit déjeuner
- 9h30h-12h30 : pratique
- 13h-14h : déjeuner
- 15h-17h : pratique
- 17h30 : collation de départ



Le professeur, **Christine** "Depuis 21 ans, J'ai expérimenté les bienfaits de la pratique du Taïchi sur tous les plans de mon être, j'ai vu mes collègues, partenaires ou élèves s'ouvrir et se transformer au fur et à mesure des séances et c'est avec toute ma conviction en son efficacité que je souhaite transmettre cet art martial qui est avant tout un art de bien-être.

A partir des exercices de bases de notre pratique :

- Exercices taoïstes, chi Kong statiques (mises en circulation des énergies)
- Forme
- Tests à 2 et tuishou (poussée des mains)
- Relaxation et méditation

**Nous étudierons l'enracinement au dan tien, relié à un axe érigé, dans notre pratique comme dans notre retour en méditation.**

*Christine Potet pratique le Taïchi style Yang Originel depuis 21 ans et l'enseigne depuis 7 ans. Elle est adhérente à la **Fédération des Arts Energétique et Martiaux Chinois**, avec laquelle elle a suivi une formation et obtenu le Certificat de qualification professionnelle. Elle est 3ème duan de taïchi chuan.*

**A prévoir :** certificat médical de non contre-indication à la pratique du Taïchi. (Certificat ou licence de la saison acceptés), tenue et chaussures confortables, petit tapis (ou serviette).

## Conditions de réservation et d'annulation :

- la réservation ne sera validée qu'après le paiement d'arrhes, **par chèque d'un montant de 85€ à l'ordre de Agnès Lepont** accompagné du bulletin d'inscription.
- la clôture des réservations est fixée au 1er Juillet 2018. **Si le minimum de 8 inscrits à cette date n'est pas atteint, le stage sera annulé et les inscrits seront remboursés**
- En cas de désistement et si personne ne vous remplace, du 1<sup>er</sup> juillet à la date de début du stage, les arrhes sont conservées.
- en cas d'incapacité du professeur à assurer le stage, ce dernier sera annulé et les inscrits seront remboursés

En cas d'annulation du stage, les inscrits seront naturellement prévenus et remboursés au plus tôt.

## Le château de Coyolles :



Situé à 5 kilomètres de Villers Cotterêts (pick-up gare possible), 75 kms de Paris et de Reims, 35 kms de Compiègne, 25 kms de Soissons. Proche de la N2.

Le château situé dans le joli village de Coyolles est composé d'un logis, de ses communs, d'une cour intérieure ouverte menant à une allée de tilleuls tricentenaires. Le parc d'1,8 hectare est un lieu calme et agréable, propice à la pratique du taïchi chuan.

Le château peut vous accueillir dans ses chambres d'hôtes restaurées avec goût. Chambres partagées ou chambre individuelle.

- Les repas proposés sont préparés sur place avec des produits frais et locaux. Des tisanes bio sont à disposition toute la journée. (régime alimentaire particulier à préciser lors de l'inscription).

- Si vous souhaitez préparer vous-même vos repas, une cuisine est à votre disposition (15 € de participation). Merci de nous prévenir à l'avance.
- Il est également possible d'arriver la veille. Se renseigner sur les disponibilités pour l'hébergement.

**Formules proposées :**

- option 1 / Stage de taïchi + collations : 125 €
  - option 2 / Stage + accès cuisine + collations : 140 €
  - option 3 / Stage + 3 déjeuner + collations : 200 €
  - option 4 / Stage + 3 déjeuner + 2 diner + collations : 250 €
  - option 5 / Hébergement sur place (petits déjeuners inclus)
- à titre indicatif : - Chambre et salle d'eau partagées : la chambre pour deux de 70 à 90 €  
 - Chambre individuelle : 70 à 90 €
- Autres hébergements possibles : se renseigner



**Stage taïchi chuan au château de Coyolles du 17 au 19 juillet**

Bulletin d'inscription à renvoyer accompagné d'un chèque du montant des arrhes (85 euros) à l'ordre d'Agnès Le Pont à l'adresse ci-dessous

Nom & Prénom.....

Adresse.....

Email.....Tél.....

Option(s) choisie(s) .....

Certificat médical  Licence

**Château de Coyolles - Agnès Le Pont**

2 rue du vieux château 02600 Coyolles  
 Email : agnes@dansmanouvellevie.com  
 Tél : 06 81 54 63 00

[www.dansmonchateau.com](http://www.dansmonchateau.com)

**Christine POTET**

enseignante Taïchi chuan  
 Email : taichi.christine@gmail.com  
 Tél : 06 73 58 83 48

[www.taichichristine.com](http://www.taichichristine.com)