



## Tai chi & méditation Avec Ingrid

du 31 juillet au 6 août 2022

**Une semaine de ressourcement  
dans un cadre naturel et paisible,  
au coeur de l'Ardèche.**

*Le stage débute le 31 juillet, à 18h et se termine le 6 août, à 12h (le déjeuner du 6 est inclus).  
Arrivée du groupe, le dimanche dans l'après-midi, départ, le samedi dans l'après-midi.*

Il existe une complémentarité naturelle entre le mouvement et l'assise, l'un nourrissant l'autre dans une libre circulation des énergies. La pratique du taiji quan favorise la libération des blocages, réveille la vitalité et apporte un équilibre énergétique et sensible.

Pratiquer sans effort, toucher la tranquillité, dans la détente et la joie.

Cette approche est une exploration des fondements : la verticalité - l'enracinement - la fluidité - le plein et le vide, et plus profondément, du mouvement interne de l'énergie circulant le long de la colonne vertébrale, au-delà de la forme.

Ce mouvement interne en ondulation précède tout mouvement des bras et/ou déplacement du poids du corps, dans l'espace. Dans cette écoute, on peut ressentir le flux et le reflux de l'énergie, dans l'être...

La méditation vient alors naturellement comme une invitation à s'asseoir dans la présence.

Simple, être là. Se détendre à l'intérieur de la posture et porter son attention sur le souffle. La pratique nous invite à rejoindre le « connais-toi, toi-même » de Socrate, à lâcher prise avec les projections et les résistances à ce qui est.

Ici, il est proposé une méditation laïque et spirituelle, basée sur le socle commun à toutes les traditions : le silence, l'écoute, l'attention au souffle, la conscience du corps, le moment présent, le Sacré..

D'abord guidée, la méditation se prolonge dans le silence.

Pratique de la forme des **24 mouvements du style Yang**.

Ouvert à toutes et à tous.

### **Rythme de la journée :**

*(pourra être légèrement modifié)*

**7h15 - 7h45** méditation

**8h** : Petit-déjeuner

**9h30 - 12h15** : Pratique du Tai chi & Assise

**12h30** : Déjeuner

**16h - 19h** : Pratique du Tai chi & Assise

**19h30** : Dîner

*Le jeudi après-midi est libre, pour profiter du lieu (sentiers de ballades, baignade dans le bassin naturel, massages...)*

## Informations pratiques :

- Lieu : **Domaine du Taillé** 07200 Vesseaux  
Tel : (33) 04 75 87 10 38  
E-mail : [contact@domainedutaille.com](mailto:contact@domainedutaille.com)
- Hébergement en pension complète. Réservation directement en ligne sur le site du Domaine du Taillé : [www.domainedutaille.com](http://www.domainedutaille.com)
- Gare la plus proche : **Valence TGV ou Valence ville**, à 2h environ de Paris Gare de Lyon puis autocar SNCF jusqu'à **St Etienne de Boulogne - col d'Auriolles** (3 à 5 bus par jour, selon la période - durée 1h45). *Pour harmoniser la correspondance entre le train et le bus, entrer directement « St etienne de Boulogne - col d'Auriolles », en tant que gare d'arrivée, sur le site de la SNCF.*
- Délicieuse cuisine végétarienne

**Participation : 340€** (hors hébergement & repas)

*L'argent ne doit pas être un obstacle à la pratique, n'hésitez pas à nous en parler.*



**Association Wu Wei**

**07 82 20 52 54** - [contact@esprit-de-silence.fr](mailto:contact@esprit-de-silence.fr)

[www.esprit-de-silence.fr](http://www.esprit-de-silence.fr)