



Tai chi & méditation

Avec Ingrid

du 30 juillet au 5 août 2023

**Une semaine de ressourcement
en pleine nature,
au coeur de l'Ardèche.**

*Le stage débute le 30 juillet, à 18h et se termine le 5 août, à 9h.
Arrivée du groupe, le dimanche dans l'après-midi, départ, le samedi, dans la matinée.*

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**.

Le stage aura lieu au **grand dojo**.

Ouvert à toutes et à tous.

Rythme de la journée :

(pourra être légèrement modifié)

7h15 - 7h45 méditation

8h : Petit-déjeuner

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

12h30 : Déjeuner

15h30 -18h30 : Pratique du Tai chi & Assise

19h30 : Dîner

Informations pratiques :

- Lieu : **Domaine du Taillé** 07200 Vessey
Tel : (33) 04 75 87 10 38 / E-mail : contact@domainedutaille.com
- Hébergement en pension complète. Réservation directement en ligne sur le site du Domaine du Taillé : 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 à tendance végétarienne

Participation : 340€ (hors hébergement & repas)

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

Modalité d'inscription : l'inscription sera enregistrée à réception du bulletin et des arrhes.

Informations bancaires de l'association :

Par chèque : à l'ordre de l'association Wu Wei, envoyer à :
Association Wu Wei - 885 route du Suel 07200 St Julien du Serre

Par virement : (bien indiquer l'intitulé et les dates de la retraite)
IBAN Wu Wei : FR76 4255 9100 0008 0258 0798 511 - BIC : CCOPFRPPXXX
Adresse : 885 route du Suel 07200 St Julien du Serre

Prévoir :

- Des vêtements confortables et adaptés (pluie, vent, chaleur, froid), *la météo peut changer rapidement*
- votre zafu, coussin d'assise, si vous venez en voiture
- un châle ou un plaid pour la méditation
- Des chaussures faciles à enlever et à chausser
- Un parapluie ou une cape de pluie (utile pour les temps de marche)
- une lampe de poche
- une serviette de toilette
- Des chaussures de marche



Association Wu Wei

07 82 20 52 54 - contact@esprit-de-silence.fr

www.esprit-de-silence.fr