

STAGE D'ÉTÉ

ÉCOUTE CORPORELLE
ET/OU TAIJI QUAN

2
MODULES

animé par DOMINIQUE BIRAUD

ÊTRE AU CENTRE

JUILLET
2025

ÉCOUTE CORPORELLE



DATE

3 & 4 JUILLET
DE 10H À 17H30



LIEU

LE GITE DU ROCHARD
BECELEUF-79160



TARIF

125€
POUR LES 2 JOURS



TAIJI QUAN



DATE

5 & 6 JUILLET
DE 10H À 17H30



LIEU

LE KIOSQUE-BENET
ET LE MARAIS-85490



TARIF

125€
POUR LES 2 JOURS



pour toute information :
biraudom@gmail.com

<https://taiji-quan-qi-gong-ceves.e-monsite.com/>

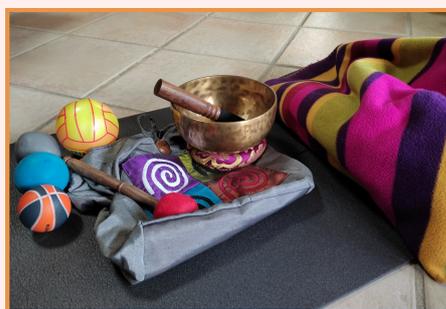
ÊTRE AU CENTRE

ÉCOUTE CORPORELLE



- Dénouer les tensions (physiques, mentales, émotionnelles)
- Se libérer des habitudes, des conventions
- ÊTRE ET AGIR DEPUIS LE CŒUR DE SOI
- Trouver l'harmonie en soi et autour de soi

Des exercices issus de différentes pratiques corporelles (Qi Gong, Méditation, etc.) nous accompagnerons.



TAÏJI QUAN



- METTRE EN ÉVIDENCE LE CENTRE, LE YAO
- Être attentif aux talons, aux kuas et à l'axe vertical
- PRENDRE CONSCIENCE DU GESTE ET DE SON ORIGINE

Pour cela, nous alternerons pratiques de Taijiquan et de méditation avec des exercices pour dénouer les tensions.

Le BUT est de faire l'expérience d'une véritable MÉDITATION EN MOUVEMENT.



Avec Dominique BIRAUD
Enseignante en Travail Corporel et Énergétique
06 86 86 46 75