



Journée de Tai Ji Quan et Tai Ji Jian-épée

Samedi 21 novembre 2026 – Colmar (68)

Présentation : Ce stage s'appuie sur le **Tai Ji Quan de style Yang**, tel qu'enseigné par **Chen Liang Chao** et transmis par **Song Arun**. L'étude du **Tai Ji Jian** (l'épée), prolongement naturel du bras, permet d'approfondir la pratique du Tai Ji Quan. En effet, la précision des gestes, la continuité des mouvements, l'intention, l'ancrage corporel et la fluidité — toutes ces qualités fondamentales du Tai Ji Quan — sont **amplifiées** par la pratique de l'épée, qui en fait un **art de raffinement**.

Programme :

- **Tai Ji Quan** : Travail axé sur la **transformation de la force musculaire (Li) en énergie (Jing)**, pour aborder le travail des cercles avec justesse.
- **Tai Ji Jian** : Alternance entre la pratique **avec et sans épée**, afin de perfectionner : la **posture juste** du corps, l'**ancrage**, la **tenue de l'épée**, l'**intention** derrière chaque geste.

Public concerné : Ouvert à tous les pratiquants de Tai Ji Quan, débutants ou avancés.

Date : Samedi 21 novembre 2026, de **8h45 à 17h00**

Lieu : Gymnase Anne Frank, Colmar

Tarif : 45 € la matinée de Tai Ji Quan - 45 € l'après midi de Tai Ji Jian - 80€ la journée

À prévoir : Une tasse pour les pauses, de quoi prendre des notes, repas tiré du sac

Contact et inscription : Dominique Collardey ☎ 06 47 70 17 19 ✉ domi.collardey@orange.fr 🌐 dominiqucollardey.fr

Adresse postale pour l'inscription : D. Collardey 41 chemin du Solberg 68140 Munster

Fiche d'inscription

À retourner par courrier, accompagnée d'un **chèque de 40 € d'arrhes** (libellé au nom de *Dominique Collardey*).

Nom Prénom

Email

Téléphone

Déclaration : Je m'inscris (rayer la mention inutile)

- A la journée de stage du **21 novembre 2026**
- À la matinée de stage de Tai Ji Quan
- A l'après midi de stage de Tai Ji Jian

et joins mon chèque d'arrhes.

Date **Signature**