

PROGRAMME

Qi Gong

Exercices d'étirement profond et de relaxation.

Tai Ji Quan

Techniques de base et Tui Shou (pratique à deux).

Calligraphie chinoise

Découverte des idéogrammes millénaires et de leurs bienfaits pour la santé.

Vendredi 12 juin :

- à partir de 17h : arrivée, visite des lieux et installation,
- 20h : dîner.

Samedi 13 juin :

- 8h-8h20 : Qi Gong du matin,
- 8h30 : petit déjeuner,
- 9h30-11h30 : cours de Qi Gong,
- 12h : repas de midi,
- 14h-16h : cours de calligraphie chinoise,
- 16h30-18h30 : cours de Tai Ji Quan,
- 20h : dîner.

Dimanche 14 juin :

- 8h-8h20 : Tai Ji Quan du matin,
- 8h30 : petit déjeuner,
- 9h30-11h30 : cours de Tai Ji Quan,
- 12h : repas de midi,
- 14h-15h30 : cours de Qi Gong,
- 15h30-16h : clôture du stage.

TARIFS / personne

Stage + pension complète : comprenant les deux nuitées du vendredi au dimanche + les repas du vendredi soir au dimanche midi inclus.

Stage complet + hébergement :

- 185€, en dortoirs de 3 à 5 personnes,
- 230€, en chambre double,
- 320€, en chambre seule,
- 162€ pour les accompagnants (sans le stage).

Stage de 2 jours + 2 repas de midi : 135€

Stage d'une journée + 1 repas de midi : 90€

En option : repas seul : 16€, **petit déjeuner** : 6€

Informations sur le séjour et l'hébergement :

- La literie complète est fournie, mais pas les serviettes ni les produits de toilette ;
- Plusieurs salles de bain communes sont à disposition ;
- Les repas sont préparés sur place, avec des produits locaux ;
- Participation de chacun au service à table, à la vaisselle et à l'entretien des lieux.

Paiement par chèque(s) à l'ordre de l'ITJHV.

Possibilité de régler en 3 fois (les chèques seront encaissés en juin, juillet et août). *

* Les tarifs incluent 65€ d'arrhes qui ne seront pas remboursés en cas d'annulation.

INSCRIPTION

Places limitées

Clôture des inscriptions le 31 mai 2026

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Téléphone

Email

Je choisis de participer au :

Stage + pension complète :

185€ (dortoirs de 3 à 5 personnes)

230€ (chambre double)

320€ (chambre seule)

162€ accompagnant (sans le stage)

Stage de 2 jours + 2 repas de midi : 135€

Stage d'une journée : 13 juin 14 juin

+ 1 repas de midi : 90€

En option :

repas du samedi soir : 16€

petit déjeuner du samedi matin : 6€

petit déjeuner du dimanche matin : 6€



**Château de Ligoure
87110 Le Vigen**

**Inscription à retourner, accompagnée du
(ou des) chèque(s), à l'adresse suivante :**
ITJHV, 5 route de Limoges,
87220 Boisseuil



Le stage se déroulera du vendredi 12 juin
à partir de 15h jusqu'au dimanche 14 à 16h.

Pour plus de renseignements
Mme Rong Xu : 06 35 28 31 75
itjhv@yahoo.fr, www.taiji87.fr



**Week-end «Bien-être»
au château de Ligoure
du 12 au 14 juin 2026**



L'institut de Tai Ji de la Haute-Vienne vous propose un stage d'un week-end dans un charmant château du XIX^e siècle, situé en pleine nature, à 17 km au sud de Limoges.

Mme Rong Xu et M. Wei Feng, disciples de Maître Zhang Dongwu, 5^e Duan des arts martiaux chinois, vous initieront avec plaisir au Qi Gong, au Tai Ji Quan, et à la calligraphie chinoise, pratiques énergétiques associant le corps et l'esprit.

