



SAMEDI 2 DÉCEMBRE 2023

**Exploration et applications des 13 postures
avec Michel Douiller**

Stage de Taiji Quan (Yangjia Michuan Taiji Quan)



L'enchaînement des 13 postures (Shi San Shi) permet d'intégrer tous les principes de base du Taiji Quan: écoute, respiration, centrage et orientation. Mais également l'alternance Yin-Yang, qui aide à comprendre une des données les plus importantes du taoïsme: «d'abord un Yin, ensuite un Yang, c'est ainsi que tout fonctionne».

Michel Douiller a travaillé avec Maître Wang Yen-nien pendant plus de 30 ans, à Taipei et en France. Il est diplômé des fédérations nationales de Taiji Quan en France et à Taiwan, et membre du Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan.



Grand amateur de thé, **Michel Douiller**, il proposera à la vente des thés (bio) de montagne, rares et introuvables ailleurs.

Sur le site du TOC:

<https://www.taiji-toc.ch/stages-et-evenements/>
vous trouverez un descriptif des thés et un bon de précommande qui vous permettra d'économiser les frais d'envoi, si vous l'adressez avant le stage à micheldouiller69@gmail.com
(mention stage Genève)

Lieu: **salle de gym, école de l'Europe**
av. d'Aire 42 (derrière Planète Charmilles), 1203 Genève
Accès TPG: bus 6 - 10 - 19 arrêt Guye

Horaire: **9h-12h, 13h30-16h30**
Accueil **dès 8h30** - merci d'arriver à l'heure
Tél. sur place: 079 752 52 49

Prix du stage: (à payer sur place) **Fr 120.-**
(Fr. 100.-, membres TOC, AVS, AI, chômage, étudiants)

Renseignements:
info@taiji-toc.ch

Inscription en ligne:
<http://www.taiji-toc.ch/stages-et-evenements/>