

## STAGE RESIDENTIEL DE TAÏCHI CHUAN

organisé par l'association Spirale  
et Claire Barth (prof en Sud Finistère, 4ème duan, DEJEPS TaïChi Chuan)

**du lundi 20 octobre 2025 à 15h au samedi 25 octobre à 14h30,**  
destiné à tous les pratiquants du style Tung connaissant la forme lente.

**au centre d'arts martiaux " Ten No Mon " - La Frillère - 37460 GENILLE (en forêt de Loches)**

Vous pouvez visiter le site de ce lieu magique : <http://www.ten-no-mon.fr/> et voir les photos du dojo, des bâtiments du 18ème siècle rénovés, des chambres, de l'étang au milieu de la forêt...

Un lieu calme, retiré, inspirant et propice à la pratique de notre art !



### LE DOJO :

*Le Dojo est réservé à la pratique d'une discipline. C'est un lieu de partage, d'entraînement et de recherche, et doit être respecté comme tel. Ce n'est ni un temple ni un gymnase, mais c'est plus proche d'un temple que d'un gymnase... Dans cet esprit les armes en bois sont favorisées pour le plus grand respect du parquet.*

*Les chaussures n'y sont pas autorisées (seulement chaussons et chaussures utilisés uniquement pour la pratique en intérieur). Des casiers à chaussures sont disposés à l'entrée du dojo.*

*A la fin de chaque entraînement et comme cela se pratique au Japon, le Dojo doit être nettoyé par ses utilisateurs, et rendu propre pour l'entraînement suivant.*

## HEBERGEMENT ET RESTAURATION

Les 10 chambres très lumineuses, tout confort (VMC, clim réversible, ...) et sans TV, ont chacune leurs sanitaires et leur douche. Neuf sont équipées de 4 lits individuels (90 x 190) (dont 5 avec 1 lit en mezzanine) et une de 6 lits (90 x 190) dont deux en mezzanine.

Si besoin quelques autres chambres sont disponibles dans une maison ancienne dite « pavillon » (chambres individuelles ou couples).

Les repas (qui privilégient les produits locaux) sont servis dans la grande salle à manger commune, avec ses poutres apparentes d'origine et ses magnifiques piliers de bois qui supportaient la charpente quand le bâtiment n'était encore qu'une halle (fin 17ème siècle). Possibilité de repas végétariens ou régimes spéciaux sur demande (supplément de 3€ par repas).

Un bar, espace chaleureux avec sa cheminée et son coin lecture, est à votre disposition pour se réunir en dehors des entraînements ou des repas.

PROGRAMME DU STAGE : forme lente, forme rapide, forme « Tung Jia », travail à 2 (applications, duilian, tuishou), armes en bois (les armes métalliques sont proscrites dans le dojo).

Voici les tarifs pour 5 jours et 5 nuits :

<u>Tarifs par personne pour l'hébergement et la restauration</u>		<u>Tarif Pédagogie</u>	<u>Total</u>
pour une chambre de 4 lits à <u>1 personne</u>	566 €	200 €	766 €
pour partager une chambre à 4 lits à <u>2 personnes</u>	489 €	200 €	689 €
pour une chambre à 4 lits à <u>3 ou 4 personnes</u>	434 €	200 €	634 €
Chambre individuelle dans le pavillon	619 €	200 €	819 €
Chambre à 2 dans le pavillon	543 €/personne	200 €	743 €

Pour valider la pré réservation que j'ai faite, nous devons faire la réservation définitive au plus tard le 8 juillet, en versant un acompte de 30% des frais d'hébergement demandé par le centre.

Que celles et ceux qui sont intéressé(e)s me le fassent savoir dès que possible, le dojo est assez grand pour pratiquer à l'aise à 20 personnes, le nombre minimum acceptable pour le centre est de 15 personnes. Merci d'envoyer le bulletin d'inscription ci-dessous avant le 8 juillet, accompagné d'un chèque du montant de l'acompte (130 € pour toutes options) à l'ordre de Spirale . Les chèques ne seront encaissés que lorsque nous serons sûrs de la viabilité du projet, et vous seront rendus en cas d'effectif insuffisant.

Association Spirale  
06 83 80 21 63 – taichispirale@free.fr  
<https://taichispirale.fr>

BULLETIN D'INSCRIPTION AU STAGE DE TAÏCHI CHUAN  
DU 20 AU 25 OCTOBRE 2025 EN FORÊT DE LOCHES

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

.....

E-mail : .....

Téléphone : .....

Jour et heure d'arrivée .....

Jour et heure de départ .....

Hébergement et restauration pour 5 jours/5 nuits :

☐ chambre individuelle (566 € )

☐ chambre à 2 (489 € )

☐ chambre à 3 ou 4 (434 € )

☐ chambre individuelle dans le pavillon ( 619 € )

☐ chambre à 2 dans le pavillon (543 € par personne)

**Acompte à verser par chèque à l'ordre de Spirale : 130 €**

Les chèques d'acomptes seront encaissés mi-juillet et seront remboursés intégralement mi juillet en cas d'annulation du stage par manque de participants.

Le solde et la pédagogie (200 €) seront à régler au début du stage.

Adresse postale pour l'envoi des chèques :

Association Spirale – 27 rue de Pont-l'Abbé – 29710 PLOZEVET