

## STAGE RESIDENTIEL DE TAÏCHI CHUAN

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

**du lundi 19 octobre 2026 à 15h au samedi 24 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).

Tarif Pédagogie : 200 €, 100 € pour les matinées seulement.

Voici les tarifs pour 5 jours et 5 nuits :

### Tarifs par personne pour l'hébergement et la restauration (hors supplément pour régimes alimentaires spéciaux)

pour une chambre de 4 lits à <u>1 personne</u>	587 €
pour partager une chambre à 4 lits à <u>2 personnes</u>	507 €
pour une chambre à 4 lits à <u>3 ou 4 personnes</u>	450 €
Chambre individuelle dans le pavillon	642 €
Chambre à 2 dans le pavillon	563 €/personne

Pour valider votre inscription, nous demandons un chèque d'acompte de 135 €

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

BULLETIN D'INSCRIPTION AU STAGE DE TAÏCHI CHUAN  
DU 19 AU 24 OCTOBRE 2026 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 (587 € )
- chambre à 2 (507 € )
- chambre à 3 ou 4 (450 € )
- chambre individuelle dans le pavillon ( 642 € )
- chambre à 2 dans le pavillon (563 € par personne)

**Acompte à verser par chèque à l'ordre de Spirale : 135 €**

Adresse postale pour l'envoi des chèques :

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

Le solde et la pédagogie (200 € ou 100€ pour stage de 5 matinées) seront à régler au début du stage.