

STAGES TAI JI QUAN 2026 - 2027

Stages du dimanche matin et des vacances



1
推手

TUI SHOU Jean-Claude Trap

Jean-Claude propose des exercices de relâchement de Huang Xingxiang et leurs applications en Tuishou (poussées des mains). Travail à deux dans l'écoute, l'équilibre et la fluidité du mouvement.

DIMANCHE 4 OCTOBRE
10h - 12h30 - Accessible à tous

25 €



2

扇

STAGE ÉVENTAIL pendant les vacances scolaires Pascale Landais

Le travail de l'éventail prolonge les principes du Tai Ji Quan dans un mouvement plus ample et précis. À travers les ouvertures, les rotations et les déplacements, nous explorerons la coordination du corps, la fluidité et la continuité du geste.

20 au 22 octobre
22 au 24 février 10h - 12h30

135 €
les 6 stages



3
楊家之

CERCLES, PETITE FORME RAPIDE ET FAJING

École de Yang Chao Hou - Pascale Landais

Les cercles et la petite forme rapide nous amènent vers une autre dimension du Tai Ji Quan : sa dimension martiale. Le travail du Fajing, l'émission de la force, permet d'explorer comment une énergie construite à partir des appuis et de la structure peut se transmettre dans le mouvement.

8 et 22 novembre
4 et 18 avril 10h - 12h30

90 €



4
地面功

BARRE AU SOL Gladys Leport-Dumery

Danseuse et pédagogue passionnée par le mouvement, Gladys possède plus de dix ans d'expérience dans l'enseignement. Formée auprès de grandes références de la danse et de la barre au sol, elle accompagne chacun dans une approche alliant conscience corporelle, mobilité et bien-être.

15 novembre
10h - 11h15

17 €

STAGES TAI JI QUAN 2026 - 2027

Stages du dimanche matin et des vacances



5

大雁氣功

DA YAN QI GONG Véronique Lebreton

Véronique Lebreton vous invite à découvrir le Da Yan Qi Gong, des mouvements de Foie sauvage, ce Qigong complet associe déplacements, respiration et travail énergétique. Les exercices favorisent la circulation de l'énergie, l'assouplissement du corps et l'harmonisation des méridiens. Un voyage énergétique accessible à tous pour cultiver la vitalité et l'équilibre.

29 novembre - 13 décembre
21 et 28 mars 2027 10h - 12h30

90 €
les 4 stages



6

棍

STAGE AU BÂTON MAO BÔ REN DA Création de Pascale Landais

La Mao Bô Ren Da est une création de Pascale Landais. Elle approfondit l'enseignement reçu en canne chinoise (Saby, Carmona) et des adaptations du kali Eskrima et de la canne française.

10 et 24 janvier
7 et 21 février 10h - 12h30

90 €



7
太極棒

TAI CHI BANG Éric Lefebvre

Pratiquant de tai-chi depuis plus de 20 ans, Éric Lefebvre explore les liens entre les centres énergétiques Lao Gong (paumes) et Yong Quan (plante des pieds). Le bâton nourrit stabilité, coordination et unité corporelle.

DIMANCHE 14 MARS
10h - 12h30

25 €



8
双刀

STAGE COUTEAUX - DOUBLES POIGNARDS DE LI PO KUEI Pascale Landais

Initiation aux couteaux permet d'aborder le Tai Ji Quan sous un angle martial et dynamique. Les mouvements circulaires, les déplacements et les changements de direction développent la coordination entre les mains, les bras, le centre et les appuis.

6 et 20 juin 10h - 12h30

50 €

Espace du Loup
4 avenue Georges Bizet
76380 Canteleu

Renseignements et inscription au
06 63 07 20 89
pascale.landais@free.fr

Les stages sont ouverts à tous,
dans un esprit de partage, de bienveillance
et de progression personnelle.
Chacun pratique à son rythme,
selon ses possibilités.

Matériel fourni pour tous les stages.

Stage n°5 : inscription au 06 19 18 76 93
ou par mail aufildesoi76@free.fr
25 € adhérent / 30 € hors association