



Rencontre Internationale de Tai-Chi Chuan et Qigong Tai-Chi Tcho 1 - 3 novembre 2019

La Chaux-de-Fonds - Suisse

Maison du Peuple - rue de la Serre 68

Vendredi

18.00
20.00

Accueil et repas
Tai-Chi et Chant

Samedi

7.00-8.00
8.00-8.30
8.45-10.15
10.30-12.00
12.15
14.15-16.00
16.15-17.45
19.00
20.00-01.00

Exercices du matin / Qigong
Accueil et informations
Ateliers Tai-Chi / Qigong
Ateliers Tai-Chi / Qigong
Repas
Ateliers Tai-Chi / Qigong
Ateliers Tai-Chi / Qigong
Apéro
Repas de fête spéciale "10 ans"

Dimanche

7.00-8.00
8.15-10.15
10.30-12.15
12.30
13.45-16.30
16.30-17.30

Exercices du matin / Qigong
Ateliers Tai-Chi / Qigong
Surprise et démonstrations
Repas
Tui-Shou libre / Qigong
Clôture, thé et gâteaux

SIFU

Tjeerd Verbeek NL
Tamara Graf DE
Scott Chaplowe USA/UK
Roberta Polizzi IT
Raquel Jesus PT/NL
Nils Klug DE
Mauro Bertoli IT
Maria Nedelcheva BG
Judith Van Drooge NL
Helmut Oberlack DE
Epi Van de Pol NL
Claudy Jeanmougin FR
Bob Lowey UK
Jean-Luc Perot BE
Isabelle Boitière FR
Nicole Henriot CH
Cate Wallis CH
Patrick Jeannotat CH
Petra Orth DE
Luigi Zanini IT
Almut Schmitz DE

Relâchement de tensions du Psoas(TPE)
Qigong pour femmes
Bâton avec partenaire
Brocart assise
Still Qigong
Poussée des Mains
Trois phases du cercle/ les centres
Echauffement, respirations/Epée basique
Auto entraînement et Tai-Chi
Taiji-Qigong (Shibashi)
Pousser sans effort/Relaxe, descends, vides
Escrime Epée/Problèmes de dos
Daoyin Yangsheng Gong
Qigong/Souffle dynamique
Applications sabre et lance
Mouvements essentiels communs
Reeling Silk
Bafa/Applications Tui-Shou
Chant et Tai-Chi
6 sons/Bagua Chansigong
Silk Reeling vertical/Structure du corps

INFO : www.taichichuan-cornelia.com

INSCRIPTION

Nom :

Adresse :

e-mail :

Arrivée : Vendredi Samedi

Je désire camper dans la salle oui non

Je paye CHF 200.- avant le 30 septembre

Je paye CHF 250.- sur place

Vendredi : repas chaud CHF 10.- oui non

Inscription : Association Tai-Chi Tcho
Cornelia Gruber-Bilgeri
Mont Cornu 13
CH - 2300 La Chaux-de-Fonds

Prix : CHF 200.- (200 Euros*) payé avant le 30 septembre 2019
ou CHF 250.- (250 Euros) sur place
(* selon le change)
Vendredi repas chaud, sur place, + CHF 10.- (10 Euros*)

Inclus : Chant et Tai-Chi, 6 ateliers, 2 repas de midi, 1 dîner de fête,
30 places gratuites pour dormir dans les salles
(avec ton sac de couchage)
programme détaillé sur le site www.taichichuan-cornelia.com

Lieux : La Chaux-de-Fonds est facilement accessible par train
(chaque heure) depuis Zürich, Genève et Bâle.
Environ deux heures de voiture depuis ces mêmes villes.
Pour d' hôtels et gîtes voir le site www.neuchatel tourism e.ch

Paiement : Banque Raiffeisen : Association Tai-Chi Tcho
Mt.Cornu 13, 2300 La Chaux-de-Fonds
IBAN : CH52 8080 8009 9126 0522 3
SWIFT : RAIFCH 22XXX

CCP 23-3107-0 Banque Raiffeisen La Chaux-de-Fonds
ou par chèque libellé au nom de Association Tai-Chi Tcho
ou par carte de crédit sur le site www.taichichuan-cornelia.com

Tai-Chi Tcho : "Maison du Peuple", 68, rue de la Serre

