

SAMEDI 7 MARS 2026

STAGE DE TAIJI QUAN -

YANGJIA MICHUAN

13 POSTURES LE MATIN, 1^{ER} DUAN L'APRÈS-MIDI

AVEC MICHEL DOUILLER

Dans les enchaînements se retrouvent 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 ».

Le programme comprend l'approfondissement des 13 postures le matin et le 1^{er} duan l'après-midi avec quelques applications. Notre invité, 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 Taïwan, et membre du Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Lieu: Salle de gym, École de l'Europe, (derrière Planète Charmilles)
42, av. d'Aire, 1203 Genève

Accès bus: 6 - 10 - 19, arrêt Guye

Accueil dès 8h 30: merci d'arriver à l'heure, la porte sera fermée à 9h.
Tél. sur place: 079 594 12 60

Horaire: 9 h - 12 h, 13 h 30 - 16 h 30

Prix: (à payer sur place)

Prix réduit: membre TOC, AVS, AI, chômage, étudiant
Samedi toute la journée: CHF 120.- (réduit: CHF 100.-)
Samedi matin (13 postures): CHF 80.- (réduit: CHF 60.-)
Samedi après-midi (1^{er} duan): CHF 80.- (réduit: CHF 60.-)

Inscription en ligne:

<https://taiji-toc.ch/stages>

Notre prochain évènement: Samedi 25 avril

Rencontres de St-Maurice (Vésenaz, Genève)

Journée de pratique et d'initiation gratuite
et sans inscription

