

# GRAND STAGE D'ÉTÉ DANS LE LOT

Sur les berges du lac de  
Payrignac

du 12 au 17 juillet 2026

## Le Tai Chi ancien toujours au rendez-vous

Comme chaque année, le temps fort du stage sera la pratique du Tai Chi style ancien de Yang Luchan, de 11h à 13h. Nous reprendrons la partie 2 de la forme, "l'homme" au début des coups de pied. Un beau programme en perspective qui nous permettra, après l'exploration des spirales "yin" du Qi Gong de la grande fluidité d'explorer les spirales "Yang" de ce merveilleux Tai Chi. Nous vous rappelons que cette pratique est accessible à tous, même aux débutants.



## Du Qi Gong en soirée

Cette année, nous avons fait le choix de vous proposer du Qi Gong pour le traditionnel créneau de pratique en soirée (de 18h à 20h), avec le superbe **Qi Gong des 5 animaux de Wudang**. Très bon complément aux pratiques du matin il nous proposera d'allier la douceur du Qi Gong aux déplacements, que l'on explore davantage en Tai Chi. Un Qi Gong d'une grande puissance et d'une grande finesse qui ravira tous les pratiquants, des débutants aux plus confirmés.



## Qi Gong de la grande fluidité le matin

Dans la douceur et la fraîcheur du matin, Thierry Alibert vous fera découvrir la série 3 du Qi Gong de la grande fluidité : "La rivière s'anime". Toujours plongés dans les spirales et l'élément eau, qui sont le coeur de ce Qi Gong qu'il a créé nous aborderons l'équilibre dynamique grâce à des déplacements frontaux. Cet ensemble nous permettra d'installer une synchronisation fine des différents segments du corps et de ressentir encore un peu plus profondément la fluidité corporelle et énergétique...

