

GRAND STAGE D'ETE DE GOURDON DU 12 AU 17 JUILLET

Programme

GRAND STAGE D'ÉTÉ



DANS LE LOT AU LAC DE PAYRIGNAC

DU 12 AU 17 JUILLET 2026

À Payrignac (proche Gourdon) (46)

Avec
THIERRY ALIBERT



QI GONG & TAI CHI ANCIEN



GRAND STAGE D'ÉTÉ DE GOURDON



Pratique en extérieur sur les berges du lac de Payrignac
pratique en salle en cas de mauvais temps

9h à 10h30 du dimanche au vendredi :



Qi Gong de la grande fluidité, série 3

11h à 13h du dimanche au vendredi :



Tai Chi ancien de Yang Luchan

18h à 20h du lundi au jeudi :



Qi Gong : La marche des animaux du Wudang

Soirée festive : jeudi 16 juillet



Repas tiré du sac

Sur les berges du lac de Payrignac

Tarifs :

- **Stage complet : 265€**
- Qi Gong (matin) : 115€
- Tai Chi ancien : 145€
- Qi Gong animaux de Wudang : 105€
- Qi Gong à la séance : 20€
- Tai Chi à la séance : 28€

Lieu du stage :

Lac de Payrignac
46300 Payrignac

Contact :

Alexandra Buzon
06 82 92 10 11
buzonalexandra@gmail.com





Qi Gong de la grande fluidité :

Le Qi Gong de la grande fluidité est une création originale de Thierry Alibert sur le thème de la fluidité à travers les grands principes de l'élément Eau. Il s'adresse à tous et à tous les niveaux. Vous voyagerez en profondeur dans l'exploration de tous les grands principes du Qi Gong : mouvements spiralés, mouvement yin-yang ; des pieds, du bassin, de la cage thoracique... Vague et ondulation de la colonne vertébrale. Ce Qi Gong se compose de cinq séries qui évoluent depuis des mouvements statiques vers des mouvements avec déplacements puis rotations et torsions.



Tai Chi ancien de Yang Luchan :

Etude d'une forme ancienne du 19ème siècle attribuée à Yang Luchan. Un style vivant d'une grande richesse dont découlent tous les styles Yang connus aujourd'hui et en particulier la "forme 108" de Yang ChengFu, petit fils de Yang Luchan. Tantôt douce et lente comme un fleuve, tantôt furieuse comme un torrent impétueux, nous aborderons tous les principes de cette école rare, aussi bien pour la santé que pour la martialité ; Yin-Yang, 5 éléments, 5 animaux, spirales, ondulations...



Qi Gong : La marche des animaux du Wudang :

Il s'agit d'une méthode traditionnelle de Qi Gong de l'école Wudang. Liée aux arts martiaux internes, cette méthode est constituée d'une série de cinq mouvements : La tortue, la grue, le tigre, le serpent et le dragon. Ces animaux sacrés représentent la sagesse, la force et la longévité. Ce Qi Gong renforce les tendons, les muscles et les articulations et chaque animal correspond à travers la médecine traditionnelle chinoise à un ou plusieurs organes et entrailles. Un Qi Gong puissant, d'une grande richesse et d'une grande finesse.

