

Saison 2026-2027

# Ateliers TAÏCHI

approfondissement / entraînement

Appelé communément  
« gymnastique de longévité et de santé »

**Animés par : Corinne MEUVRET**

Diplômée en Tai Chi QiGong Yoga Chinois®,  
et de la FFEPMM, certifiée Sport Santé Bien-Etre  
et Activités Physiques sur Prescription Médicale



Organisés par



## Ateliers TAÏCHI approfondissement / entraînement

**Objectif** : Etude des schémas techniques de la forme (21 séquences - 115 techniques),  
compréhension et mémorisation.

**Méthode** : Répétition des enchainements, démonstrations des concrétisations et concrétisations de  
certaines techniques à 2.

### les samedis - de 9h30 à 11h40

Calendrier susceptible d'être modifié – Ateliers ouverts aux pratiquants des cours délivrés par les  
enseignants de Sakura et souhaitant s'entraîner de façon spécifique à la pratique du Tai Chi.

📍 Gymnase de l'école Beaupré (bâtiment de Récréa) - 135 r. Beaupré - Le Châble - 74160 Beaumont

- |               |                                          |               |                     |
|---------------|------------------------------------------|---------------|---------------------|
| ° 14 nov. 26  | : séquences 1 à 6                        | ° 20 mars 27  | : séquences 12 à 15 |
| ° 28 nov. 26  | : séquences 1 à 6 (concrétisations à 2)  | ° 03 avril 27 | : séquences 15 à 19 |
| ° 09 janv. 27 | : séquences 7 à 11                       | ° 22 mai 27   | : séquences 19 à 21 |
| ° 23 janv. 27 | : séquences 7 à 11 (concrétisations à 2) |               |                     |

**Participation** : 15 € / atelier \*

\* **Offre «adhérents à Sakura l'art du mouvement»** : dès le 5<sup>ème</sup> atelier auquel vous participez,  
10€ / atelier (QiGong de saison, Réveil du Phénix et/ou Tai Chi confondus). Offre exclusivement  
appliquée aux ateliers de Sakura Beaumont.

**Places limitées** : minimum 6 participants, maximum 16 participants.

Pour des raisons d'organisation, **MERCI DE RÉSERVER PAR MAIL** en précisant la ou les  
dates choisies, vos nom, prénom et numéro de téléphone,  
et de régler dans les 2 semaines précédant chaque atelier, à Corinne Meuvret ou adressé à  
Sakura l'art du mouvement – Beaumont, 475 Grand'Rue, Les Lauzières B2, 74160 BEAUMONT

**sakurabeaumont@free.fr**

**Tél : 06 37 84 05 17**

[www.ecolesakura.com](http://www.ecolesakura.com)

Pour notre environnement, il n'est pas nécessaire d'imprimer ce document