

# Stage d'été

## bâton à hauteur de sourcil

### *Qi Mei Gun*

## du 6 au 9 août 2025



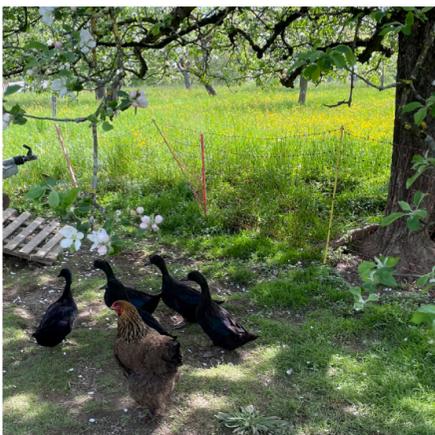
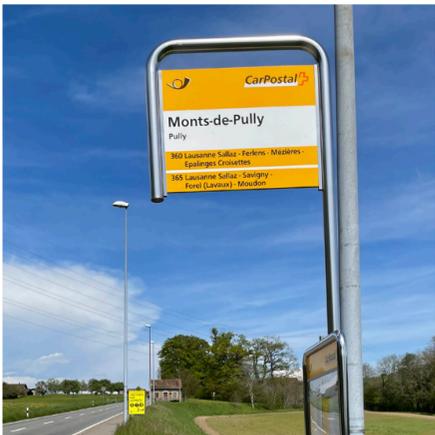
Le long de la route menant à Savigny, juste après le grand virage des Monts de Pully, il y a une ferme avec poules, oies, moutons, chats, abeilles, lapins.

C'est le paradis de Catherine, la fée du logis, la reine des confitures, la magicienne des petits plats et salades d'été.

Elle nous met à disposition le grand couvert de la cour de sa ferme qui pour l'occasion se transformera en un terrain de pratique idéal pour un stage.

L'art du bâton est une pratique d'adresse qui entraîne naturellement tout le corps dans des mouvements en spirale et en cercle extrêmement efficaces pour le travail en profondeur de la musculature et pour la circulation des énergies. Le bâton se tient à deux mains et sa pratique développe harmonieusement la coordination gauche-droite. C'est un exercice dynamique et ludique accessible à tous.

Lors de ce stage nous pratiquerons des exercices de maniement en statique et en déplacement et nous ferons l'apprentissage de l'enchaînement.



Matériel :  
un bâton en bois à hauteur de vos sourcils

Horaires :  
9h-12h30 enseignement  
12h30 repas végétarien à la ferme

Prix : 300 CHF repas compris à payer sur place

Lieu :  
Chez Catherine Vullioud  
Chemin de la Gravière 2, 1068 Les Monts-de-Pully

Accès :  
Bus 360 ou 365, départ de La Sallaz  
Arrêt Monts-de-Pully (5 arrêts)  
Voiture : possibilité de se garer

Pour tout autre renseignement  
Nicole Henriod  
<https://taiji-lausanne.ch>  
[nicole.h@worldcom.ch](mailto:nicole.h@worldcom.ch) ++41 078 774 18 41

