

**De janvier à août 2026**

**LES STAGES AU CENTRE**

**11 exercices et 24 postures** (*fait partie de la Formation personnelle*)

**[WE 23–24–25 mai 2026](#)**

**Relaxation** (tous) (*fait partie de la Formation personnelle*)

**[WE 28–29–30 mars 2026](#)**

**Relaxation et Tantien (et posture)** (*fait partie de la Formation personnelle*)

**[WE 31 janv.–1–2 fév. 2026](#)**

**Respiration et revitalisation** (tous) (*fait partie de la Formation personnelle*)

**[WE 3–4–5 janvier 2026](#)**

**108 postures – 3<sup>e</sup> section**

**[Stage du 11 au 16 avril 2026](#)**

**108 postures et Sons porteurs de Chi**

**[Stage du 14 au 19 février 2026](#)**

**127 postures et Sons porteurs de Chi**

**[Stage du 14 au 19 mars 2026](#)**

**Révision 11, 24, 108, 127** (*Enseignants, avant le Grand stage d'été, et élèves avancés*)

**[Stages du 13 au 18 juin 2026](#)**

---

**LES VENDREDIS DE PIERRE** (*via Zoom*)

**« Quoi ? »**

- Série de 8 cours, niveau 108 et 127, **du 16 janvier au 27 février 2026**

**Thèmes à définir**

- Série de 8 cours, niveau 108 et 127, **du 20 mars au 8 mai 2026**

---

**LA JOURNÉE PORTES OUVERTES**

**[Le 3 mai 2026](#)** (*Tous niveaux*)

---

**LE GRAND STAGE D'ÉTÉ 2025**

**[Du 18 juillet au 6 août 2026](#)** (*Tous niveaux*)

---

**FORMATIONS PAR ABONNEMENT**

Des outils uniques dans l'École qui vous permettent de bénéficier de l'enseignement d'un formateur tout en restant chez vous. Vous composez votre menu, à votre rythme, selon vos centres d'intérêt et le temps dont vous disposez. Ces formations sont conçues pour accompagner les cours hebdomadaires et approfondir votre pratique.



- **[Qi Gong : les 11 exercices de santé – cliquez pour détail](#)**  
37 séances, de 5 à 25 minutes.  
20 \$/mois



- **[Tai Ji Quan : Les 24 postures – cliquez pour détail](#)**  
40 chapitres incluant 32 vidéos de 5 à 21 minutes.  
25 \$/mois



- **[Tai Ji Quan : Les 108 postures – cliquez pour détail](#)**  
30 vidéos de 5 à 52 minutes et une nouvelle section : Le Chi dans le Tai Chi.  
**Deux formules** : 25 \$/mois ou 225 \$/an



- **[Tai Ji Quan : Les 127 postures – cliquez pour détail](#)**  
Des vidéos de 5 à 55 minutes. Une section : [Le Chi dans les 127](#) avec des cours de Chi en audio.  
**Deux formules** : 30 \$/mois ou 300 \$/an



**[AUDIO 1 – La manipulation du Chi – Les débuts : Respiration, ventilation, relaxation, Tantien et souffle – cliquez pour détails](#)**

**Une seule formule** : 200 \$/an



**[AUDIO 2 – La manipulation du Chi – Le Tantien, la posture, la circulation du Chi dans le Petit circuit – cliquez pour détails](#)**

**Une seule formule** : 300 \$/an