

# Retraite d'Hiver

## 18-22 Février 2026

Prix: 250€ (dont arrhes 100€ )

Hébergement directement auprès de l'Institut  
Vajra Yogini, Lavour(81)

Avec: Paulette Beurton, Jean Richard Grondin  
et William Nelson.

### Programme:

Meditation, Kwai 37 pas, 108pas.  
Tui Shou, San Shou.

Un retraite de Tai Chi est une expérience profonde et transformative, offrant un sanctuaire loin du bruit incessant et du chaos de la vie quotidienne. C'est un espace où le poids du stress, de l'anxiété et des exigences du monde se dissipe, permettant de s'immerger dans le doux flux du Tai Chi et la tranquillité de la méditation. Dans cet environnement serein, le temps ralentit, vous invitant à renouer avec votre calme intérieur et à redécouvrir un sens de l'équilibre et de l'harmonie qui se perd souvent dans l'agitation de l'existence moderne. Ce n'est pas simplement une retraite, mais un voyage vers le silence, où le corps et l'esprit peuvent trouver la véritable paix.

*Pour obtenir la fiche d'inscription, veuillez consulter le site web du Méridien.*

Membre Fondateur de la Fédération des Écoles Cheng man Ching.

[www.meridientaichi.fr](http://www.meridientaichi.fr)



