



# INSTITUT TRADITIONNEL D'ENSEIGNEMENT DU QI GONG

氣功培訓學校

*Enseignement des arts énergétiques  
& martiaux chinois internes.*

QI GONG  
TAIJIQUAN Style CHEN  
BA GUA ZHANG  
DACHENG QUAN  
TUI NA & AN MO

Membre de l'Académie WUDANG XIN YI TAIJI QI GONG  
Affiliée à la Fédération Française de Wushu Arts Énergétiques et Martiaux Chinois  
Délégation ministérielle Jeunesse et Sports (arrêté du 13/09/05)



COURS  
STAGES  
FORMATIONS

## Stage de BAGUAZHANG

"la boxe des huit trigrammes"

& WUDANG DACHENGQUAN

Les 24-25-26 mai 2010

« Débutants & intermédiaires »

Programme du stage :

### BAGUAZHANG

Exercices de base des paumes, mouvements et positions du BAGUAZHANG - Éléments techniques de compréhension et d'applications des spirales dans la boxe des huit trigrammes.

Etude des principaux « pas », déplacements linéaires et circulaires - Etude des principaux changements de direction (simples et doubles / internes et externes) et des changements de paumes.

BAGUA LIANHUAN ZHANG (*groupe 1*) : Etude du système complet et perfectionnement du TAOLÜ (enchaînement codifié) des 8 paumes du style de l'école du LÜMEN (école taoïste de la porte du Dragon).

BAGUA LIANHUAN ZHANG : (*groupe 2*) étude de la forme du BAGUAZHANG style transmis par *JIANG RONGQIAO*.

Exercices avec partenaires, Travail en cercle, applications martiales du BAGUAZHANG.

*Groupe 1 : au minimum les deux premières sessions de stage correspondent à ce niveau.  
Groupe 2 : bonne maîtrise du style LÜMEN étudié en groupe 1*

### DACHENGQUAN

Etude des postures et mouvements du DACHENGQUAN forme martiale - tests et exercices de structure avec partenaire - exercices de SHILI - MOCABU/la marche...

Exercices avec partenaires, poussée des mains "TUI SHOU" du DACHENGQUAN.



"Bagua Zhang" calligraphie  
du maître Wang Bo.

## Déroulement des journées :

le matin 9h00 à 12h00 et l'après-midi 14h à 17h

## Lieu du stage :

**Centre d'arts énergétiques et martiaux traditionnels chinois**  
**14 bis rue Albert Thomas 08000 CHARLEVILLE MEZIERES**

## Accès à Charleville Mézières:

**SNCF : par la ligne TGV – nous venons vous chercher à la gare –**  
**Accès facile depuis Paris - Lille - Strasbourg - Nancy...)**  
**Par la route : Nous pouvons vous envoyer un plan d'accès sur simple**  
**demande**

**Frais de participation au stage: 180 Euros, comprenant**

- 1-La formation technique et pédagogique**
- 2- La remise de notes de cours**
- 3-la remise d'une attestation de stage BAGUAZHANG & DACHENGQUAN**

***Pour les couples une réduction de 20 % est accordée au conjoint sur le***  
***coût du stage uniquement***

**Hébergement sur place : « formule gîte en gestion libre » - Il vous est**  
**proposé un hébergement sur le lieu du stage avec accès direct à la salle**  
**d'entraînement en "formule gîte/gestion libre":.- Espaces communs:**  
**cuisine équipée, salle à manger/salon - salle de bain (bain/douches) -**  
**chambre 2 à 3 personnes (prévoir votre duvet ou sac de couchage) –**  
**des commerces se trouvent à proximité à pieds. 30€/jour**

**Le stage est également accessible en externat et des hôtels sont**  
**accessibles en centre ville.**

**Attention places limitées - inscription avant le 15 mai**

**Vous munir d'une tenue de type Taijiquan ou de type jogging, de**  
**chaussures de sport souples avec semelles lisses si possible.**

**Un support pour prendre des notes sera utile.**





INSTITUT TRADITIONNEL  
D'ENSEIGNEMENT  
DU QI GONG



QI GONG  
TAIJIQUAN Style CHEN  
BA'GUA ZHANG  
DACHENG QUAN  
TUI NA & AN MO

*Enseignement des arts énergétiques  
& martiaux chinois internes.*

Membre de l'Académie WUDANG XIN YI TAIJI QI GONG  
Affiliée à la Fédération Française de Wushu Arts Energétiques et Martiaux Chinois  
Délégation ministérielle Jeunesse et Sports (arrêté du 13/09/05)

COURS  
STAGES  
FORMATIONS

**BAGUAZHANG "la boxe des huit trigrammes"  
& WUDANG DACHENGQUAN**

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

NOM

PRENOM

ADRESSE

CODE

VILLE

Téléphone

Email :

Je m'inscris au stage de BAGUAZHANG et DACHENGQUAN des 24-25-26 mai 2010,  
selon la formule :

Votre niveau :

Débutant (groupe1 )

Intermédiaire (groupe 2)

-----  
 En externat : 180 €

Avec formule gîte sur place : 180 € + 90€ = 270 €

Comprend 3 nuits avec arrivée le lundi soir et départ le jeudi après le cours.

Vous pouvez aussi n'arriver que le mardi matin (dans ce cas déduire 30€) ou ne repartir  
que le vendredi matin (dans ce cas ajouter 30€).

Veillez trouver ci-joint mon règlement par 2 chèques de 50% du coût total à l'ordre  
de l'ITEQG (le 1er chèque est encaissé 1 mois avant le stage, le second au moment du  
stage).

Règlement total joint selon la formule choisie :        Euros

En cas de désistement moins de 15 jours avant le début du stage, je note que le montant  
du 1er versement ne me sera pas restitué.

**Date et signature**