

**Institut Traditionnel  
d'Enseignement du QI GONG**



**Ecole WUDANG XINYI TAIJI QI GONG**

**Journées d'étude du BAGUAZHANG**

**"la boxe des huit trigrammes"**

**« Débutants - intermédiaires - avancés »**

**1er semestre 2015 / Les vendredis :**

**16 janvier - 13 février - 20 mars - 22 mai**

**Toutes ces journées sont accessibles à tout moment de l'année et dissociables.**

**Cette formule de formation se poursuivra à l'automne.**

**Programme de formation :**

**BAGUAZHANG**

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

Etude des principaux « pas », les 3 styles de marches du BAGUAZHANG, déplacements linéaires et circulaires - Etude des principaux changements de direction (simples et doubles / internes et externes) et les changements de paumes.

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

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

**WUDANG DACHENGQUAN & TUI SHOU**

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

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

***Chaque élève bénéficie au fur et à mesure de ses participations aux journées d'un suivi individualisé, jusqu'à l'acquisition du programme complet.***

***La formation n'est pas limitée dans le temps.  
Chacun progressant à son rythme et en fonction de ses disponibilités !***



## Déroulement des journées :

les vendredis

de 9h à 12h00 et de 13h à 16h

(vous pouvez prévoir votre pique nique à prendre en commun)

Lieu :

**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**

**Accès facile depuis Paris - Lille - Strasbourg - Nancy...**

**une ligne de bus vous permet de rejoindre l'école :**

**ligne 5 Grande Terre - arrêt Georges Sand (puis 100m à pieds)**

**Frais de participation : 65 Euros / journée**

**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 de 2 personnes (prévoir votre duvet ou sac de couchage) - des commerces se trouvent à proximité à 5' à pieds : 25€/jour**

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

**Attention places limitées**

**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**



**Ecole WUDANG XINYI TAIJI QI GONG**

**Journées d'étude du BAGUAZHANG 2015**

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

NOM

PRENOM

ADRESSE

CODE

VILLE

Téléphone

Email (en majuscule SVP) :

Je m'inscris aux journées d'étude du BAGUAZHANG suivantes :

16 janvier

13 février

20 mars

22 mai

Votre niveau :

débutants

intermédiaire ou avancés

-----  
O En externat : 65 € x    journées =    €

O Avec formule gîte sur place 25€ / nuitée

Où vous pouvez arriver dès le jeudi soir

cochez la case j'arriverai la veille (jeudi soir)

nombre de nuitée(s)    x 25€ =    €

Total de ma réservation =    €

Veillez trouver ci-joint mon règlement par chèque à l'ordre de ITEQG

Règlement total joint selon la formule choisie :    Euros

Les étudiants belges peuvent effectuer leur paiement par virement sur notre compte belge Belfius agence de Couvin M. ROGISSART Bruno BE09682 3863 2757 BIC : GKCCBEBB

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

**Date et signature**