

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

龍



術

Ecole WUDANG XINYI TAIJI QI GONG

**Formation - Cycles Professorat & Master
Taijiquan Style Chen & Hun Yuan QI GONG**

"1ère année" - accessible aux débutants

☞ **75 heures de formation au sein de notre institut sur 4 sessions de stage**

AVEC M. BRUNO ROGISSART

Assisté de Mme CLAUDE DECORNE

▣ Séminaires en Week-ends
09-10 mars 2019
12-13 octobre 2019

▣ Stage de printemps : du 08 au 10 juin 2019

▣ Stage d'été : du 24 au 27 août 2019
(séminaire de validation et certification de fin de 1ère année)

Lieu de la formation :

**Centre d'Arts Martiaux et Energétiques Chinois
14 bis rue Albert thomas - 08000 Charleville- Mézières**

**Accès Gare TGV de Charleville-Mézières (45' de Reims - 1h30 de paris...)
Hébergement possible sur place.**

太極拳

Programme de 1ère année

1. HUN YUAN QI GONG

Etude du QI GONG de l'énergie primordiale" - HUN YUAN QI GONG "1er niveau"

L'énergie primordiale - hun yuan
Les 3 dan tian (SAN DAN TIAN)
Techniques de purification
Techniques de régénération de l'énergie
Technique de purgation

Fang Song QI GONG "exercices pour le relâchement"

Etude du TAIJI CHE - "QI GONG avec bâtonnet"

Pratique du ZHANG ZHUANG GONG

WUJI ZHUANG GONG
TAIJIZHUANG GONG
HUNYUAN ZHANG

2. TAIJIQUAN style Chen

Exercices "préparatoires" du Taijiquan :

échauffements & déverrouillages articulaires.

Exercices du "CHANSIJING"

QI GONG de l'enroulement en spirales :

- forme des paumes.
- forme des poings

Etude de la forme du Taijiquan style Chen des 13 séquences.

Cet enchaînement en 13 séquences est composé de mouvements issus de la forme traditionnelle. Il constitue un travail remarquable pour démarrer l'étude du Taijiquan style chen.

Avec la forme en 13 séquences, vous serez déjà sensibilisés aux séquences essentielles des formes en 24 et 48 séquences.

TUISHOU "poussée des mains"

Simple (en pas fixe et en déplacement)
Double (en pas fixe et en déplacement)
Etude des 4 potentialités : PENG, LÜ, JIE, AN



☞ **Remise de l'attestation de fin de 1ère année après évaluation des compétences**

☞ **Accès en 2ème année de formation**

Frais de participation (*cursus intégral ou 1er stage pour découverte du cursus*)

1. coût pédagogique de l'année de formation soit les 4 sessions de stage : 750 €EUROS

☞ Paiement échelonné possible en 4 fois

Joindre vos 4 chèques à votre fiche d'inscription.

Encaissés comme suit : le 1er à l'inscription = 195€

Puis 3 chèques de 185€ encaissés respectivement au 30 avril – 15 juillet – 15 septembre

2. coût pédagogique pour participation au 1er séminaire 09-10 mars 2019 : 120€

Formules d'hébergement :

*** Sur place au centre d'arts martiaux en formule gîte (limité à 8 places) :**

L'hébergement est organisé en chambres de 2 personnes.

(Prévoir votre duvet et votre linge de toilette) - **accès wifi gratuit !**

Un espace cuisine et repas équipés (réfrigérateurs - gazinière - micro-onde - cafetière - bouilloire etc...- les sanitaires /douche - un espace détente & lecture.

Des commerces boulangerie et supermarché se trouvent à 5' à pieds

30€/jour avec possibilité d'arriver la veille.

D'autres possibilités pour se loger :

*** Hôtels en centre-ville :**

Hôtel le relais du square : ☎ 0961476076

Hôtel kyriad : ☎ 0324263232

Hôtel le Clève ☎ 0324366500

*** Chambres d'hôtes à Charleville-Mézières ☎ 0324529026**

*** Camping du Mont Olympe ☎ 0324332360**



**Pour toute question sur le déroulement de la formation
n'hésitez à nous interroger par mail !**

Formulaire d'inscription

Formation TAIJQUAN STYLE CHEN & HUN YUAN QI GONG

(☞ Cochez SVP)

CURSUS ITEQG - 1ère Année 2019

1er Séminaire de formation 09-10 mars 2019

NOM

PRENOM

ADRESSE

CODE

VILLE

Téléphone :

Email (en majuscules SVP) :

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

Paiement au comptant

Paiement échelonné en 4 chèques

Depuis la Belgique possibilité de virement sur notre compte BELFIUS COUVIN

☞ envoi des coordonnées bancaires sur simple demande par mail.

Réservation du gîte 30€ /nuitée (paiement sur place)

Je souhaite commander un TAIJICHE « bâtonnet TAIJI » au prix de 12.90€

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

Tout séminaire manqué pourra être rattrapé l'année suivante.

Date et signature

(Mention manuscrite lu et approuvé")

Toute correspondance à adresser à :

Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG

7, rue du bochet bas – 08500 LES MAZURES

France

☎ 03.24.40.30.52

bruno.rogissart@wanadoo.fr - <http://www.iteqg.com>

