

# STAGE de TAIJIQUAN style CHEN

« Formes 13 - 24 - 48 mouvements »

Taiji JIAN (Épée) - Taiji DAO (sabre)

TUI SHOU - CHANSIJING

WUDANG HUN YUAN NEI GONG & TAIJICHE

**Charleville-Mézières** (Ardennes - France)

Accessible gare TGV & gîte possible sur place

**du 13 au 16 mai 2021**

Sous la direction technique de Bruno ROGISSART

Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG

Stage ouvert aux personnes ayant déjà démarré la pratique du TAIJIQUAN style Chen

- Dans des cours réguliers avec un instructeur de l'école
- Dans le cadre de notre cursus de formation au TAIJIQUAN style Chen

Stage de TAIJIQUAN "style Chen"



太極拳

## Programme du stage de printemps.

### JIE GONG

#### "Exercices préparatoires au Taijiquan"

- Préparation des 7 articulations - exercices d'étirements - assouplissement et relâchement "fang song"
- CHANSIJING : « QI GONG de l'enroulement en spirales » de l'école CHEN en « pas fixes » et « pas dynamiques » - **étude de la forme des paumes.**
- BA MEN « les 8 portes ou potentialités du Taijiquan style CHEN.

#### TAIJIQUAN "Formes 13, 24 ou 48"

- Accès aux niveaux de la forme (jia) du style CHEN selon votre niveau et dans l'ordre chronologique de la progression - (13, 24,48...)

#### TAIJI JIAN "épée forme 49"

- Étude de la forme à l'épée en 49 mouvements : *Accessible aux élèves ayant achevé le perfectionnement de la forme 24.*

#### TAIJI DAO "Forme du sabre"

- Étude de la forme du sabre : *Accessible aux élèves ayant achevé le perfectionnement de la forme 24 et de l'épée.*

#### TAIJIQUAN avec partenaire

- "TUI SHOU" La poussée des mains : étude des 8 potentialités et des principales actions : Peng (parer), lü (tirer), ji (presser), an (appuyer), Cai (cueillir), Lié (séparer), Zhou (coup de coude), Kao (coup d'épaule).
- "DALU" grand enroulement"
- Applications martiales du TAIJIQUAN

### QI GONG

- QI GONG de l'énergie primordiale "WUDANG HUN YUAN NEI GONG"
- TAIJICHE GONG « QI GONG du bâtonnet TAIJI » en « pas fixes » et « pas dynamiques »

**Déroulement du stage :** (horaires et lieu de stage).

**Du jeudi 13 au dimanche 16 mai 2020 :** le matin 9h à 12h (10h à 13h le jeudi 13) et l'après-midi de 14h à 17h00 (13h à 16h le dimanche 16).

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

**Accessible par la gare SNCF/TGV de Charleville-Mézières où nous venons vous chercher sur simple demande à votre arrivée - 45' de REIMS - 1h45 de PARIS..).**

Frais de participation :

- Stage intégral - 4 journées : **240€**

**Membres académie Wudang Charleville-Mézières 210€**

\* La formation technique et pédagogique

\* La remise de notes de cours

\* La remise d'une attestation de stage (*pour la session intégrale uniquement !*)

Vous munir d'une tenue de Taijiquan ou de type jogging, de chaussures de sport souples.

Un support pour prendre des notes sera utile.

Une épée en métal pour la pratique (semi flexible ou rigide)

Un sabre en métal pour la pratique (semi flexible ou rigide) -

nous pouvons vous le procurer sur commande

**Attention places limitées !**

**Formules d'hébergement :**

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

Vous disposez d'un hébergement en chambres à 2 personnes (draps, couette et serviettes fournis)

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

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

**30€/la nuitée avec possibilité d'arriver la veille**

\* **Hôtels en centre ville :**

Hôtel le relais du square : ☎ 0961476076

Hôtel kyriad : ☎ 0324263232

Hôtel le Clèves ☎ 0324366500

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

\* **Camping du Mont Olympe ☎ 0324332360**

太極拳

# Formulaire d'inscription - Stage de printemps TAIJIQUAN style Chen & HUN YUAN QI GONG

Charleville-Mézières du 13 au 16 mai 2021

en formule gîte -  en externat

(Cocher d'une croix votre choix)

NOM

PRENOM

ADRESSE

CODE

VILLE

Téléphone :

Email :

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

Pour la Belgique procédez s'il vous plaît à un virement bancaire sur notre compte

Belfius Couvin n° BE 09 0682 3863 2757 - joignez impérativement une copie de l'ordre de virement établi par votre banque à votre dossier d'inscription.

**Frais de participation au stage « intégral »**

**O 240 Euros**

**Membre académie wudang Charleville-Mézières**

**O 210 Euros**

**Règlement stage à l'ordre de ITEQG**

**Réservation du gîte - 3 nuitées jeudi - vendredi - samedi - x 30€**

**O 90 Euros**

**Réservation du gîte - 4 nuitées arrivée le jeudi soir x 30€**

**O 120 Euros**

**Règlement gîte à l'ordre de « quatre orient »**

**Je souhaite commander une épée**

épée taiji semi-flexible avec pompon + housse de transport 35.90€

épée taiji style la grande ourse avec pompon + housse de transport 59.90€

épée taiji style Yin/YANG avec pompon + housse de transport 89.50€

je choisis la taille de mon épée       71cm       77cm       82cm

je choisis la couleur de ma housse de transport       rouge       noire

**Je souhaite commander un TAIJICHE « bâtonnet TAIJI » au prix de 14€**

Pour la réservation de vos articles joindre un chèque à l'ordre des éditions de la tortue de Jade qui sera encaissé à la remise de votre commande (ou procédez par virement depuis la Belgique). En cas de désistement moins d'un mois avant le stage, je note que 50% du montant de mon engagement ne me sera pas restitué.

**Date et signature :**

**Toute correspondance est à adresser à :**

**Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG  
7, rue du bochet bas – 08500 LES MAZURES - France**