

太極拳

STAGE de TAIJIQUAN style CHEN « Formes 13 ou 48 mouvements » Taiji à l'Épée - TUI SHOU - CHANSIGONG – TAIJICHE & HUN YUAN NEI GONG



Charleville-Mézières (Ardennes)
du 4 au 6 juin 2010

(Accès direct gare TGV de Charleville-Mézières
Et gare de COUVIN)



Stage ouvert à tous !

Blocs & Modules 1,3 et 4
du cursus
Taijiquan style Chen

Sous la direction technique
de Bruno ROGISSART

Programme du stage.

- 1 - Etude des formes du Taijiquan style CHEN - Accès aux niveaux de forme selon votre niveau et dans l'ordre chronologique de la progression -
Forme 13 : débutants 1 et débutants 2 (vous reporter au programme de formation).
Forme 48 : avancés 1 à 4 (vous reporter au programme de formation).
- 2- Etude du CHANSIJING : « **QI GONG** de l'enroulement en spirales » de l'école CHEN en « pas fixes » et « pas dynamiques » - forme des paumes.
- 3- TAIJICHE GONG « **QI GONG** du bâtonnet TAIJI » en « pas fixes » et « pas dynamiques »
- 4- "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).
- 5- Étude de la forme à l'épée en 49 mouvements : Groupe débutants complets (techniques de bases - 1^{ère} & 2^{ème} parties) - Groupe « avancés » (corrections et perfectionnement de la forme intégrale).

Nos stages sont accessibles par tous, y compris les débutants complets, et vous permettent d'intégrer à tout moment de l'année le cursus de formation en TAIJIQUAN style CHEN !

Stage de TAIJIQUAN "style Chen"

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

Du vendredi 4 au dimanche 6 juin 2010 : le matin 9h à 12h et l'après-midi de 14h à 17h00.

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 à votre arrivée - 45' de REIMS - 1h45 de PARIS...) ou pour les stagiaires venant de Belgique à la gare de COUVIN où nous venons vous chercher.

Frais de participation :

- Stage intégral : 180€

- La journée de stage 60€

* La formation technique et pédagogique

* La remise de notes de cours

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

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

Attention places limitées !

Formules d'hébergement :

* **Sur place en formule gîte (limité à 9 places)** : 25€/jour avec possibilité d'arriver dès le jeudi soir (nous venons vous chercher à la gare)- vous disposez d'un hébergement en chambre 2 ou 3 personnes (prévoir votre duvet et votre linge de toilette - un espace cuisine avec les équipements pour la préparation des repas (réfrigérateur - gazinière - micro onde - cafetière etc...- les sanitaires etc...)

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

* **Hôtels en centre ville :**

Hôtel le relais du square : ☎ 0961476076

Hôtel kyriad : ☎ 0324263232

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

* **Camping du Mont Olympe** ☎ 0324332360

Formulaire d'inscription - Stage de TAIJIQUAN style chen

Charleville-Mézières du 4 au 6 juin 2010

O en formule gîte - O 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.
(Depuis la Belgique possibilité de virement – infos sur simple demande)**

Frais de participation au stage « intégral » 180 Euros

Ou

O Vendredi O samedi O dimanche Euros

Réservation du gîte - 2 nuitées vendredi - samedi x 25€ 50 Euros

Réservation du gîte - 3 nuitées jeudi-vendredi - samedi x 25€ 75 Euros

(Rayez en fonction de votre choix) :

total :

O Je souhaite commander une épée au prix de 65 € (épée en métal fournie avec pompon pour la pratique du style chen et un fourreau emblème dragon) - joindre un chèque à l'ordre des éditions de la tortue de Jade qui sera encaissé à la remise de l'épée.

O Je souhaite commander un TAIJICHE « bâtonnet TAIJI » au prix de 25€

En cas de désistement moins de 15 jours avant le stage, je note que 50% du montant de mon engagement ne me sera pas restitué.

Date et signature :

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>