



17 et 18 avril 2010

salle Omnisports Océane

Plérin sur Mer

(Côtes d'Armor)



Stages de Taïchi Chuan

Style Yang traditionnel

lignée Yang Sau Chung

L'Ecole Plérinaise d'Arts Martiaux (EPAM) vous propose
4 stages animés par M. Bruno ROGISSART
de l'Académie de Taïchi Chuan de style Yang Traditionnel (ATCSYT)



Ces stages sont ouverts à tous, y compris aux personnes désirant simplement découvrir le Taïchi Chuan.

Pour les plus avancés, ce sera l'occasion d'améliorer sa pratique et ses connaissances.

Au cours des stages seront également abordés une approche du Qi Gong et de la gymnastique taoïste

Renseignements et inscriptions :

EPAM section Taïchi Chuan

Complexe sportif des Sternes, rue des tourterelles 22 190 Plérin sur Mer

Tel : 06 63 01 08 75 ou 06 88 17 98 43

Programme

Chaque stage peut être abordé séparément, toutefois il est recommandé aux stagiaires et en particulier aux débutants de prendre en compte l'ordre chronologique des stages pour lesquels il y aura une progression d'ensemble.

Samedi 17 avril

le matin

de 9h30 à 11h30	11h30 à 12h30
Exercices de gymnastique taoïste des 24 mouvements Postures Taiji Zhuang Gong 1 ^{ère} et 2 ^{ème} partie de la forme des 108 mouvements tuishou	Groupe 1 Répétition Groupe 2 (avancés) 3 ^{ème} partie de la forme

Pause déjeuner de 12h30 à 14h (vous pouvez prévoir votre pique-nique)

l'après-midi

de 14h à 16h	De 16h à 17h
Exercices de gymnastique taoïste des 24 mouvements Postures Taiji Zhuang Gong 1 ^{ère} et 2 ^{ème} partie de la forme des 108 mouvements tuishou	Groupe 1 Répétition Groupe 2 (avancés) 3 ^{ème} partie de la forme

Dimanche 18 avril

le matin :

de 9h à 11h	11h à 12h
Exercices de gymnastique taoïste des 24 mouvements Postures Taiji Zhuang Gong 1 ^{ère} et 2 ^{ème} partie de la forme des 108 mouvements tuishou	Groupe 1 Répétition Groupe 2 (avancés) 3 ^{ème} partie de la forme

Pause déjeuner de 12h à 13h30 (vous pouvez prévoir votre pique-nique)

l'après-midi :

de 13h30 à 15h30	15h30 à 16h30
Exercices de gymnastique taoïste des 24 mouvements Postures Taiji Zhuang Gong 1 ^{ère} et 2 ^{ème} partie de la forme des 108 mouvements tuishou	Groupe 1 Répétition Groupe 2 (avancés) 3 ^{ème} partie de la forme

Objectifs

Les stages sont ouverts à tous : débutants, avancés, membres ATCSYT, ...

Ces stages sont l'occasion d'apprendre directement au contact de M Bruno ROGISSART, référence de notre enseignement. Il permet aux participants d'aborder les différents aspects et principes techniques du Taichi Chaun de style Yang traditionnel, transmis par M. Rogissart et dans la lignée de Maître Yang Sau Chung.

Le programme est adapté à chaque pratiquant. Une Pratique plus intense sous forme de stage en week-end offre la possibilité de mieux retenir les mouvements, et aussi d'apprendre, de progresser et d'approfondir quelque soit son niveau.

La participation à de nouveaux stages amène en effet à chaque fois la possibilité d'affiner et d'aller plus loin dans les apprentissages.

Chaque stage s'ouvre sur 2 axes principaux :

Découverte

Les participants découvriront progressivement les différentes parties de la forme de Taichi Chuan de style Yang traditionnel qu'ils ne connaissent pas par une pratique dirigée.

Approfondissement

Les pratiquants avancés progresseront dans la forme des 108 mouvements et les exercices de l'école Yang (voir programme) en apprenant de nouvelles subtilités par une pratique approfondie.

NOTA

Les différents modules sont accessibles dans l'ordre suivant : forme des 108 mouvements (1^{ère} partie, 2^{ème} partie, 3^{ème} partie),

Lieu de déroulement du stage :

Salle Océane

Salle omnisports

Rue de la croix mérovingienne

22190 Plérin sur Mer

Bulletin d'inscription

Informations personnelles

NOM : Prénom :

Date de naissance : Adresse :

Code Postal : VILLE :

EMAIL : Tél. :

Quelles sont vos connaissances préalables (si enseignement selon M. Bruno Rogissart) :

1^{ère} partie de la forme 2^{ème} partie de la forme 3^{ème} partie de la forme Epée

Sinon Je suis débutant(e) J'ai fait une autre école

Je m'inscris au stage suivant (veuillez cocher votre choix – 1 feuille par personne)

Formules		Tarif
0,5 jour	samedi matin	<input type="checkbox"/> 30.00 €
	samedi après-midi	<input type="checkbox"/> 30.00 €
	dimanche matin	<input type="checkbox"/> 30.00 €
	dimanche après-midi	<input type="checkbox"/> 30.00 €
1 jour	samedi matin + après-midi	<input type="checkbox"/> 55.00 €
	dimanche matin + après-midi	<input type="checkbox"/> 55.00 €
1,5 jours	samedi + dimanche matin	<input type="checkbox"/> 80.00 €
	samedi après-midi+dimanche	<input type="checkbox"/> 80.00 €
2 jours	samedi + dimanche	<input type="checkbox"/> 105.00 €

Veuillez renvoyer ce bulletin d'inscription **avant** le stage à EPAM Section Tai Chi Chuan, Complexe sportif des Sternes, rue des Tourterelles, 22 190 PLERIN SUR MER, accompagné de votre règlement par chèque bancaire à l'ordre « EPAM Tai Chi Chuan ». *En cas de désistement moins d'un mois avant la date, 50% seront retenus ; aucun remboursement n'est possible pour tout désistement moins de 10 jours avant la date du stage.*

Les adhérents de l'EPAM bénéficient d'une remise de 20%

J'ai pris connaissance des informations et conditions ci-dessus et confirme mon inscription :

Date et Lieu

Signature