

# STAGE de TAIJIQUAN style CHEN

« Formes 13 - 24 - 48 mouvements »  
Taiji JIAN (Épée) - Taiji DAO (sabre)  
TUI SHOU – SAN SHOU  
CHANSIJING QI GONG & TAIJICHE

Charleville-Mézières (Ardennes - France)

Accessible gare TGV & gîte possible sur place

Du jeudi 22 au dimanche 25 août 2024

Sous la direction technique de Bruno ROGISSART  
Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG

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 poings.**
- BA MEN « les 8 portes ou potentialités du Taijiquan style CHEN.

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

- 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 22 au dimanche 25 août 2024 : le matin 9h à 12h et l'après-midi de 14h à 17h00 (dimanche fin à 16h).

**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.

*En fonction de votre niveau d'apprentissage :*

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 les procurer sur commande - voir fiche d'inscription !

**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, couettes et serviettes de toilette fournis)

Un espace cuisine et repas équipés (réfrigérateur - gazinière - micro-onde - cafetière - bouilloire, TV 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 / Voir plaquette jointe « Le logis ZEN »**

\* **Hôtels en centre ville :**

Hôtel couleurs sud : ☎ 0324333876

Hôtel kyriad : ☎ 0324263232

\* **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 jeudi 22 au dimanche 25 août 2024

en formule gîte -  en externat

(Cocher d'une croix votre choix)

**Pour les élèves déjà enregistrés sur la plateforme NOMAFORM vous pouvez procéder à vos demandes d'inscriptions directement sur la plateforme – merci !**

NOM

PRENOM

ADRESSE

CODE

VILLE

Téléphone :

Email :

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

**(Cochez en fonction de votre choix) :**

Frais de participation au stage « intégral » 240 €uros

Membres académie Wudang Charleville-Mézières 210 €uros

**Règlement stage joint à l'ordre de « ITEQG »**

Réservation du gîte - 3 nuitées x 30€ 90 €uros

Réservation du gîte - 4 nuitées arrivée le mercredi soir x 30€ 120 €uros

**Règlement hébergement joint à l'ordre de « quatre orient »**

Je souhaite commander 1 sabre taiji semi-flexible

Avec étui + housse de transport 45.90€

Je souhaite commander 1 épée taiji semi-flexible

Avec étui + housse de transport 45.90€

Je souhaite commander un TAIJICHE « bâtonnet TAIJI » au prix de 14.00€

Pour la réservation de vos articles joindre un chèque à l'ordre de 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.

Je souhaite que des factures me soient délivrées pour mes paiements

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

太極拳