



Paris 精武會

ECOLE D'ARTS MARTIAUX CHINOIS

**Grand-Bornand Haute-Savoie**

**Stage été 2016**

**24 au 29 juillet**

**Nouveau Qi Gong Santé**

**Nouvel enchaînement Tai Ji Quan**



Dirigé par

**Maître Yuan Hong Hai**

7<sup>ème</sup> Dan professeur de l'université  
de Fudan Shanghai Chine

www.jingwu.asso.fr

## Programme du stage 2016

☯ 6H45- 7H45

**ZHI NENG QI GONG 1<sup>ER</sup> NIVEAU**  
**QI GONG STATIQUE / DYNAMIQUE**

☯ 9h-12h

**DAO YIN YANG SHENG GONG (QI GONG DEBOUT -ASSIS)**  
**QI GONG SANTE : REVISIONS**

☯ 15h - 16h30

**TAI JI QUAN : FORME 42 mains nues**

☯ 16h30 - 18h

**Dimanche, Lundi, Mardi**

**9 mouvements Yang Tai Ji  
et combats arrangés**

**Mercredi, Jeudi, Vendredi**

**TAI JI DAO (sabre)**



**Tenue obligatoire : Tee shirt Jing Wu et pantalon noir**  
**Attention chaussures souples (salle parquetée)**



**Inscription obligatoire : nombre de place limitée**



**Etiquette** : Maîtrise de soi et vertu martiale. Une attitude de respect, de sincérité et de modestie sont essentiels à la sécurité de chacun. Il vous est donc demandé de suivre une discipline pour le groupe, lors des démonstrations de techniques (silence, calme, visibilité pour tout le monde), respect du Maître qui explique.




**Photos, Films et téléphones interdits pendant les cours**

lieu du stage : salle Espace Grand-BO

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE  
AVEC ACOMPTE DE 50 €**

Réservation		avant le <u>1<sup>er</sup> Juin</u>
Stage complet	500 €	400 €
Stage matin	400 €	300 €
Stage après-midi	400 €	300 €

 **Après le 1<sup>er</sup> juin le montant de l'acompte reste dû**

 **Règlement du solde du stage sur place  
samedi après-midi  
de 17h à 19h à la salle**

 **Possibilité de commande de Matériel voir fiche  
d'inscription**

**A RENVOYER AVANT LE 1<sup>ER</sup> JUIN**

Fiches d'inscriptions disponibles sur le site [jingwu.asso.fr](http://jingwu.asso.fr)

Renseignements au 03 20 33 27 71 (après 20h)

*Possibilité d'hôtels : (les plus proches)*

\* La Croix saint Maurice : 04 50 02 20 05

\* La Pointe Percée : 04 50 02 20 02

\* Best western : 04 50 02 20 16

\* Le Delta : 04 50 02 26 25

Attention vous devez effectuer les réservations vous-même

*Autres possibilités :*

Campings le plus proche : L'ESCALE : 04 50 02 20 69

Camping à 1.5km : Le CLOS du PIN : 04 50 02 20 70

Location chez particulier renseignement :

Mme Villard : 04 50 02 25 37

Mme Deloche : 06 03 58 39 76

*Office de tourisme* : 04 50 02 78 00

Le grand-bornand réservation : 04 50 02 78 06

## Stage 2016 : 1 Fiche d'inscription par personne

date :

Nom :

Prénom :

Adresse **complète** :

Tel

Email obligatoire pour réponse

**A renvoyer à Inès Devred**

**60 rue A. Lefebvre 59650 Villeneuve d'Ascq**

**Accompagnée d'un chèque de 50 €  
à l'ordre de Mr Yuan**

Cocher votre choix

Stage complet

Stage matin

Stage après-midi

- Réservation obligatoire par retour de la fiche d'inscription par courrier
- **Le choix du stage est complet ou matin ou après-midi**
- **Il n'y a pas d'autre formule (pas de prix à la journée)**
- **Ne pas découper cette page**

Signature obligatoire :

## Une Fiche de commande de matériel par personne Obligation de commande écrite

### Règlement du matériel sur place

Sabre taille 65, 70 ou 75 cm  
 Eventail  
 Bâton pour Qi Gong 1m, 1.20m, 1.40m,  
 Epée inox Tarif réservé aux stagiaires  
 Pompon  
 Etui 2 armes  
 Tee Shirt (12/14,S,M,L,XL A XXXL) Tarif réservé aux stagiaires  
 Sweat (12/14,S,M,L,XL À XXXL)  
 Polaire manche courte  
 Polaire manche longue  
 Tenue tai chi blc Tarif réservé aux stagiaires  
 Pantalon noir  
 Chaussure (34 à 44)  
 CD audio tai ji 24/48/32/épée  
 CD audio tai ji 88  
 CD audio tai ji, éventail, 8/16/chen 36/42 mains nues 42 épée  
 CD audio cinq animaux  
 CD audio 8 brocards, paysans, six sons  
 CD audio 18 exercices de santé  
 CD audio chen qi  
 CD audio ZNQG N1 (tui lou x3, x9, x15, x24) au choix  
 CD audio ZNQG N2  
 CD audio ZNQG N3  
 CD audio ZNQG N1 + statique  
 CD audio SAN XIN BING ZHAN ZHUANG (5-15mn ou 30mn)  
 CD audio XUN JING DAI YING FA (1-2 fois ou 3 fois)  
 DVD ZNQG école Jing Wu N1  
 DVD ZNQG école Jing Wu N2  
 DVD ZNQG école Jing Wu N3  
 DVD des 4 QI GONG santé + 18 exercices  
 DVD tai ji 8,16,24,48, 88, 36, 42  
 DVD armes 18, 32, 42, 49, 13, 16, éventail  
 DVD +CD DA WU

Tarifs	Quantité	Taille
30€		
15€		
5€		
70€		
10€		
25€		
10€		
40€		
40€		
45€		
40€		
30€		
25€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
30€		
30€		
30€		
50€		
50€		
30€		
30€		

Renseignements complémentaires au 06 07 82 82 35 ou [annemarie.moustier@jingwu.asso.fr](mailto:annemarie.moustier@jingwu.asso.fr)