



Paris 精武會
ECOLE D'ARTS MARTIAUX CHINOIS

Stage été 2017
30 juillet - 4 août

10 ans au
Grand Bornand



Dirigé par

Maître Yuan Hong Hai

7^{ème} Dan Professeur de l'Université de Fudan
 Shanghai Chine

www.jingwu.asso.fr

Programme du stage 2017

☯ 6H45- 7H45

ZHI NENG QI GONG 1^{ER} NIVEAU
QI GONG STATIQUE / DYNAMIQUE

Dimanche, Lundi, Mardi	☯ 9h-11h ZHI NENG QI GONG 2^{EME} NIVEAU ☯ 11h-12h QI GONG: TAIJI YANSHENG ZHANG
Mercredi, Jeudi, Vendredi	☯ 9h-11h ZHI NENG QI GONG 3^{EME} NIVEAU ☯ 11h-12h QI GONG: DAO YIN YANG SHENG GONG

☯ 15h - 16h30

Dimanche, Lundi, Mardi	Perfectionnement Yang tai ji (24); applications martiales
Mercredi, Jeudi, Vendredi	Forme 42

☯ 16h30 - 18h

Dimanche, Lundi, Mardi	TAI JI DAO (sabre)
Mercredi, Jeudi, Vendredi	TUI SHOU



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 1 ^{er} juin	Après le 1 ^{er} juin
Stage complet	400 €	430 €
Stage matin	300 €	330 €
Stage après-midi	300 €	330 €

👉 **Après le 1^{er} 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^{ER} JUIN

Fiches d'inscriptions disponibles sur le site 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 2017 : 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 pour le matériel au 06 07 82 82 35 ou annemarie.moustier@jingwu.asso.fr