



Paris Jing Wu Hui
ECOLE D'ARTS MARTIAUX CHINOIS

Grand-Bornand Haute-Savoie

太极拳 气功

Stage été 2019

28 juillet - 2 août



Dirigé par

Maître Yuan Hong Hai

8^{ème} Dan Professeur

de l'Université de Fudan Shanghai Chine

www.jingwu.asso.fr

Programme du stage 2019

☯ 6H45- 7H45

ZHI NENG QI GONG 1^{ER} NIVEAU : Dimanche, Lundi,

ZHI NENG QI GONG 2^{EME} NIVEAU : Mardi, Mercredi

ZHI NENG QI GONG 3^{EME} NIVEAU : Jeudi, Vendredi

☯ 9h-10h

QI GONG POUR LES YEUX

☯ 10H - 11H

QI GONG SANTE :

**BA DUA JIN, WU QIN XI, YI JIN JING, DA WU, LIE ZIJUE,
DAOYIN YANGSHENG GONG SHI ER FA**

☯ 11H - 12H

CALLIGRAPHIE & QI GONG

☯ 15h - 17h

**TAI JI NEI GONG : base énergétiques du Tai Ji Quan
(Perfectionnement, mise en pratique, application à la forme 48)**

☯ 17h - 18h

TAI JI JIAN (épée) 32 - 42

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

☞ **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	430 €	500 €
Stage matin	330 €	400 €
Stage après-midi	330 €	400 €

- ➡ **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**

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

Possibilité d'hôtels : (les plus proches)

- * La Croix saint Maurice : 04 50 02 20 05
- * les écureuils : 04 50 02 20 11
- * 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
- Le Grand-Bornand réservation : 04 50 02 78 06
- Office de tourisme*** : 04 50 02 78 00

A RENVOYER AVANT LE 1^{ER} JUIN

Stage 2019 : 1 Fiche d'inscription par personne

date :

Nom :

Prénom :

Nom de votre fédération (obligatoire) :

Numéro de licence (obligatoire) :

Adresse **complète** :

Tel

Email

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)

SIGNATURE :

Une Fiche de commande de matériel par personne

Obligation de commande écrite

Règlement du matériel sur place

Pinceaux : www.amazon.fr
 Flacon encre 10 ml en verre étanche
 Eventail
 Bâton pour Qi Gong 1m, 1.20m, 1.40m,
 Epée inox Tarif réservé aux stagiaires taille 75 cm
 Epée légère avec étui et pompon
 Sabre avec étui et foulard
 Pompon
 Etui 2 armes
 Etui 1 arme
 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
 CD support Qi Gong pour les yeux
 CD audio tai ji 24/48/32/épée
 CD audio tai ji 88
 CD audio tai ji, éventail, 8/16/chen 36/42mains 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
Non fourni		
Fourni gratuit		
15€		
5€		
80€		
35€		
35€		
10€		
35€		
30€		
10€		
45€		
40€		
45€		
40€		
30€		
15€		
15€		
15€		
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

Seul le matériel commandé sera disponible