



Paris Jing Wu Hui

ECOLE D'ARTS MARTIAUX CHINOIS

Grand-Bornand Haute-Savoie

Stage été 2020

26 - 31 juillet

太极拳 气功

Qi Gong santé : MAWANGDUI DAOYIN SHU

Tai ji quan :BAFA WU PU,

Tai ji jian : forme 42

Combat arrangé à la canne



Dirigé par

Maître Yuan Hong Hai

8^{ème} Dan Professeur

de l'Université de Fudan Shanghai Chine

www.jingwu.asso.fr

Programme du stage 2020

☯ 6H45- 7H45



créneau ouvert à tous et consacré uniquement à la pratique

ZHI NENG QI GONG **1^{ER} NIVEAU** : Dimanche, Lundi
2^{EME} NIVEAU : Mardi, Mercredi
3^{EME} NIVEAU : Jeudi, Vendredi

☯ 9h-10h30

QI GONG SANTÉ : MAWANGDUI DAOYIN SHU
QI GONG POUR LES YEUX (pratique)

☯ 10H30 - 12H

CALLIGRAPHIE & QI GONG

☯ 15h - 16h30

BA FA WU BU (8 portes 5 pas)

☯ 16h30 - 18h

TAI JI JIAN (épée) 42 (1h)
Combat arrangé (canne-1/2h)

☞ **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 Ecureuils : 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

Office de tourisme : 04 50 02 78 00
Le grand-bornand réservation : 04 50 02 78 06

A RENVoyer AVANT LE 1^{ER} JUIN

Stage 2020 : 1 Fiche d'inscription par personne

date	
NOM	PRENOM
Adresse complète	
Email :	Tél :
Non adhérent à Jing Wu 2019/2020 1 ^{ère} adhésion 16 € <input type="checkbox"/> renouvellement 5 € <input type="checkbox"/>	
Licence : oui <input type="checkbox"/> indiquer nom fédération et numéro non <input type="checkbox"/> (assurance individuelle accident oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>)	

A renvoyer sous enveloppe timbrée (aucun recommandé svp)
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 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

			commande
Canne 1m, 1.20m, 1.40m		5 €	
Eventail avec étui		15€	
Sabre (étui + foulard)	65cm / 70cm / 75cm	35€	
Epée légère (étui+pompon)	65cm / 70cm / 75cm	35€	
Epée inox (tarif spécial stagiaire)	70 cm	70 €	
Pompon		10 €	
Etui 2 armes		35€	
Tee Shirt (tarif spécial stagiaire)	12/14,S,M,L,XL à XXXL	10€	
Sweat	12/14,S,M,L,XL à XXXL	45€	
Pantalons noirs	S à XXL	30€	
Chaussure	(34 à 42)	30€	
Tenue tai ji qi gong blanche	S/M/L/XL/XXL	50€	
Polaire manche courte		40 €	
Polaire manche longue		50€	
MP3 audio tai ji 24/48/32/épée		10€	
MP3 audio tai ji 88		10€	
MP3 audio tai ji, éventail, 8/16/chen 36/42 mains nues 42 épée		10€	
MP3 audio cinq animaux		10€	
MP3 audio 8 brocards, paysans, six sons		10€	
MP3 audio 18 exercices de santé		10€	
MP3 audio chen qi		10€	
MP3 audio ZNQG N1 (tui lou x3, x9, x12, x15, x18) au choix		10€	
MP3 audio ZNQG N2		10€	
MP3 audio ZNQG N3		10€	
MP3 audio ZNQG N1 + statique		10€	
MP3 audio SAN XIN BING ZHAN ZHUANG (5-15 ou 30mn)		10€	
MP3 audio XUN JING DAI YING FA (1-2 fois ou 3 fois)		10€	
MP3 audio ming mu fa		10€	
VIDEO MP4 ZNQG école Jing Wu N1		25€	
VIDEO MP4 ZNQG école Jing Wu N2		25€	
VIDEO MP4 ZNQG école Jing Wu N3		25€	
VIDEO MP4 des 4 QI GONG santé + 18 exercices		40€	
VIDEO MP4 tai ji 8,16,24,48, 88, 36, 42		40€	
VIDEO MP4 armes 18, 32, 42, 49, 13, 16, éventail		25€	
MP4 +CD DA WU		30€	

Renseignements pour le matériel au 06 07 82 82 35

ou annemarie.moustier@jingwu.asso.fr

Seul le
matériel
commandé
sera
disponible