



法国精武学院



智能气功 太极拳 武术 太极推手

Responsable pédagogique : Yuan Hong Hai
yuan.honghai@jingwu.asso.fr
SIRET : 507 787 554 00017
Organisme de formation : N° 11910663091 Référencé DATADOCK
Renseignements et
constitution des dossiers
formation : Anne Marie Moustier
Tél : 06 07 82 82 35
annemarie.moustier@jingwu.asso.fr

**En 2020 2021, les stages de qi gong auront lieu au CRJS de Vernon.
Les réservations sont à renvoyer avant le 20 janvier avec un chèque de
25€/pers qui sera encaissé.**

PROGRAMME QI GONG

Les 5 stages de Qi Gong sont ouverts à tous les pratiquants, Ils s'adressent :

- Aux débutants : pour apprendre.
- A ceux qui connaissent : pour améliorer pratique - théorie et efficacité.
- Aux enseignants : pour perfectionner la pratique – l'efficacité et la pédagogie, approfondir la théorie.

Les modules seront tous sur le même modèle :

| | | |
|----------|-------------------|---|
| Vendredi | 17h | Arrivée à partir de 17 h – inscription – installation |
| | 19h30 (*) | Diner |
| | 20h30 | Présentation du stage |
| Samedi | 7 h 15 – 7 h 45 | Pratique |
| | 8 h 00 | Petit déjeuner |
| | 9 h 00 -12 h 00 | Pratique |
| | 12 h 15 | Déjeuner |
| | 15 h 00 - 17 h 30 | Pratique |
| | 17 h 30 – 18 h 30 | Entraînement compétition |
| | 19 h00 | Diner |
| | 20 h 00 – 22 h 00 | Théorie et pédagogie sur le sujet du module. |
| Dimanche | 7 h 15 – 7 h 45 | Pratique |
| | 8 h 00 | Petit déjeuner et rangement des chambres |
| | 9 h 00 -12 h 00 | Pratique et vérification des connaissances |
| | 12h 15 | Déjeuner |
| | 13 h 30 – 14 h 30 | Bilan |
| | 15 h 00 | Départ |

(*) Pour ceux qui arrivent tard possibilité de garder leur repas.

| | | |
|-----------------------------|----------|--|
| 25-27 septembre 2020 | Module 1 | Ma wang dui |
| 20-22 novembre 2020 | Module 2 | Dao yin yang shen gong (12 ex pour nourrir le corps) |
| 8-10 janvier 2021 | Module 3 | Da wu (grande danse) |
| 26-28 février 2021 | Module 4 | Tai ji yang shen zhan (qi gong de la canne) |
| 9-11 avril 2021 | Module 5 | 18 exercices de santé ZNQG niveau 1, statique, tapotant, envoyer le qi. |

Vérification des connaissances :

Théorie : écrit

Pratique : passage par petit groupe.

Attestation de formation pour tous.

Pour les élèves de l'école, la mention « apte à l'enseignement » dispensera de l'examen correspondant dans le cursus de l'école.

Le stage perfectionnement et préparation aux examens de l'école se fera à Gif sur Yvette.

Même chose pour le stage examen de l'école.

CRJS de Vernon 16 Rue Rabelin, 27200 VERNON

Coordonnées **GPS** - lat: 49.088886, lng: 1.484697.

Gare SNCF à 10 mn à pieds.

Parking possible à l'intérieur du Centre.

Sont fournis drap, couette + housse - taie d'oreiller.

Les lits ne seront pas faits à l'arrivée

Les lits sont à défaire le dimanche matin après le petit déjeuner, drap à mettre dans les conteneurs prévus à cet effet.

Serviettes de toilettes - gel douche non fournis.

Chambre individuelle, pension complète (taxe de séjour incluse) 56.5€/jour

Chambre à 2 lits, pension complète (taxe de séjour incluse) 47.5€/jour/pers

Chambre à 3 ou 4 lits, pension complète (taxe de séjour incluse) 45€/jour/pers

Pour ceux qui ne veulent pas rester sur place : Tarif repas 12€/repas

Tarif du stage 160€

Soit 2 chèques

- Un chèque de 120€.
- Un chèque de 40€ + hébergement + repas.



法国精武学院



智能气功

太极拳

武术

太极推手

RESERVATION

STAGES DE QI GONG 2020 – 2021

Module 1

MA WANG DUI

25 – 27 SEPTEMBRE 2020

PRENOM

NOM

ARRIVEE le :

• VENDREDI heure approximative :

DINER OUI NON

• SAMEDI MATIN

PETIT DEJEUNER (8h) OUI NON

HEBERGEMENT : chambre à : 1 lit

2 lits

3 lits

Chèque de réservation 25€ : Banque

N° du chèque :

Allergie, Régime spécial, intolérance :



法国精武学院



智能气功

太极拳

武术

太极推手

RESERVATION

STAGES DE QI GONG 2020 – 2021

Module 2

DAO YIN YANG SHEN GONG

(12 ex pour nourrir le corps)

20-22 NOVEMBRE 2020

PRENOM

NOM

ARRIVEE le :

• VENDREDI heure approximative :

DINER OUI NON

• SAMEDI MATIN

PETIT DEJEUNER (8h) OUI NON

HEBERGEMENT : chambre à : 1 lit

2 lits

3 lits

Chèque de réservation 25€ : Banque

N° du chèque :

Allergie, Régime spécial, intolérance :



法国精武学院



智能气功

太极拳

武术

太极推手

RESERVATION

STAGES DE QI GONG 2020 – 2021

Module 3

DA WU

(Grande danse)

8 – 10 JANVIER 2021

PRENOM

NOM

ARRIVEE le :

• VENDREDI heure approximative :

DINER OUI NON

• SAMEDI MATIN

PETIT DEJEUNER (8h) OUI NON

HEBERGEMENT : chambre à : 1 lit

2 lits

3 lits

Chèque de réservation 25€ : Banque

N° du chèque :

Allergie, Régime spécial, intolérance :



法国精武学院



智能气功

太极拳

武术

太极推手

RESERVATION

STAGES DE QI GONG 2020 – 2021

Module 4

TAI JI YANG SHEN ZHAN (qi gong de la canne)

26– 28 FEVRIER 2021

PRENOM

NOM

ARRIVEE le :

• VENDREDI heure approximative :

DINER OUI NON

• SAMEDI MATIN

PETIT DEJEUNER (8h) OUI NON

HEBERGEMENT : chambre à : 1 lit

2 lits

3 lits

Chèque de réservation 25€ : Banque

N° du chèque :

Allergie, Régime spécial, intolérance :



法国精武学院



智能气功 太极拳 武术 太极推手

RESERVATION

STAGES DE QI GONG 2020 – 2021

Module 5

18 EXERCICES DE SANTE

ZNQG NIVEAU 1, STATIQUE, TAPOTANT, ENVOYER LE QI.

9 – 11 AVRIL 2021

PRENOM

NOM

ARRIVEE le :

• **VENDREDI** heure approximative :

DINER OUI NON

• **SAMEDI MATIN**

PETIT DEJEUNER (8h) OUI NON

HEBERGEMENT : chambre à : 1 lit

2 lits

3 lits

Chèque de réservation 25€ : Banque

N° du chèque :

Allergie, Régime spécial, intolérance :