



# Paris Jing Wu Hui

ECOLE D'ARTS MARTIAUX CHINOIS

**Grand-Bornand** Haute-Savoie

**Stage été 2021**

**25 - 30 juillet**

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<sup>ème</sup> Dan Professeur**

**de l'Université de Fudan Shanghai Chine**

[www.jingwu.asso.fr](http://www.jingwu.asso.fr)

# Programme du stage 2021



☯ **6H45- 7H45**

Créneau ouvert à tous et consacré uniquement à la pratique

**ZHI NENG QI GONG**    **1<sup>ER</sup> NIVEAU** : Dimanche, Lundi  
**2<sup>EME</sup> NIVEAU** : Mardi, Mercredi  
**3<sup>EME</sup> NIVEAU** : Jeudi, Vendredi

☯ **9h-10h30**

**QI GONG SANTE : MAWANGDUI DAOYIN SHU**

☯ **10H30 - 12H**

**QI GONG SANTE : PRATIQUE ET PERFECTION**

WU QIN XI,  
YI JIN JING

BA DUAN JIN,  
DA WU,

TAIJI YANG SHENG ZHANG  
DAOYIN YANGSHENG GONG SHI ER FA

☯ **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)**

☞ **CONSIGNES :**  
**Attitude et respect, discipline pour le groupe**  
**Silence et visibilité pour tout le monde quand le Maître explique**  
**Distance à respecter dans le cadre sanitaire encore présent**  
**Port du masque si besoin**

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



lieu du stage : salle Espace Grand-BO

## **INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVEC ACOMPTE DE 50 €**

**le nombre de place sera limité  
en fonction des contraintes sanitaires du moment**

Réservation	Avant le 1 <sup>er</sup> juin	Après le 1 <sup>er</sup> juin
Stage complet	430 €	500 €
Stage matin	330 €	400 €
Stage après-midi	330 €	400 €

- ➡ **Après le 1<sup>er</sup> juin le montant de l'acompte reste dû (sauf si le stage est annulé par nos soins)**
- ➡ **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<sup>ER</sup> JUIN

### Stage 2021 : 1 Fiche d'inscription par personne

date	
NOM	PRENOM
Adresse complète	
Email :	Tél :
Non adhérent à Jing Wu 2020/2021 1 <sup>ère</sup> 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	<input type="checkbox"/>
	Stage matin	<input type="checkbox"/>
	Stage après-midi	<input type="checkbox"/>

- 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€	
Pantalon noir	S à XXL	30€	
Chaussure	(34 à 42)	30€	
Tenue tai ji qi gong blanche	S/M/L/XL/XXL	50€	
Polaire manche courte		45 €	
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 36/42mains nues 42 épée		10€	
MP3 audio cinq animaux		10€	
MP3 audio 8 brocarts, 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](mailto:annemarie.moustier@jingwu.asso.fr)

Seul le  
matériel  
commandé  
sera  
disponible