



Paris Jing Wu Hui

ECOLE D'ARTS MARTIAUX CHINOIS

Grand-Bornand Haute-Savoie

Stage été 2024

28 juillet au 2 août

Qi Gong Santé, Zhi Neng Qi Gong
Tai Ji Quan mains nues et armes



Dirigé par

Maître Yuan Hong Hai

8^{ème} Dan Professeur

de l'Université de Fudan Shanghai Chine

Programme du stage 2024

(lieu du stage salle espace Grand Bo)

☯ **9h-10h** **ZHI NENG QI GONG**

PENG QI GUAN DING FA

☯ **10h - 11h** **QI GONG SANTE**

TAI JI QI GONG 18 POSTURES (création de Maître Yuan)

TAI JI YANGSHENG ZHANG (la canne)

☯ **11h - 12h** **TUI NA**

MASSAGE, apporter votre tapis

☯ **15h - 16h30**

TAI JI GONG FU SHAN (éventail)

☯ **16h30 - 18h** perfectionnement

TAI JI QUAN **forme 26**

dimanche, lundi, mardi

TAI JI JIAN **épée 42**

mercredi, jeudi, vendredi

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

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

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



INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVEC ACOMPTE DE 50 €

Réservation	Avant le 1 ^{er} juin	Après le 1 ^{er} juin
Stage complet	440 €	500 €
Stage matin	340 €	400 €
Stage après-midi	340 €	400 €

- ➡ **Après le 1^{er} 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^{ER} JUIN

Stage 2024 : 1 Fiche d'inscription par personne

date	
NOM	PRENOM
Adresse complète	
Email pour confirmation	Tél :
Adhésion Jing Wu 2023/2024 obligatoire pour le stage 1 ^{ère} adhésion 18 € <input type="checkbox"/> renouvellement 5 € <input type="checkbox"/> licence FFKA 37 € <input type="checkbox"/> (possibilité de la demander) paiement sur le lien suivant : https://www.helloasso.com/associations/paris-jing-wu-hui/adhesions/adhesions-licences-2023-2024	
Possédez -vous 1 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

Seul le matériel commandé sera disponible

Prix pouvant variés en fonction des arrivages

Règlement du matériel sur place

			commande
Canne : 1.20m, 1.40m		6 €	
Eventail avec étui		15€	
Pinceaux calligraphie x3 : environ 10 euros chez amazon			
Sabre (étui + foulard)	65cm / 70cm / 75cm	35€	
Epée légère (étui+pompon)	65cm / 70cm / 75cm	35€	
Epée inox (tarif spécial stagiaire)	70 cm	80 €	
Pompon		10 €	
Etui 2 armes		35€	
Tee Shirt	12/14,S,M,L,XL à XXXL	15€	
Sweat	12/14,S,M,L,XL à XXXL	50€	
Pantalon noir	S à XXL	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 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