

## Les stages d'été proposés par Jing Wu et Maître Yuan Hong Hai sont ouverts à tous.

Nouveau lieu, nouvelle organisation et surtout nouvelle méthode de pratique qui insiste sur le travail interne et énergétique : relâchement du corps, synchronisation entre physique et énergie mentale.

Ce stage approfondit la connaissance et la pratique des 18 exercices du qi gong santé créé par Maître Yuan : **太极混元十八势** tai ji hun Yuan shi ba shi et présente un travail spécifique avec le ballon pour :

- le qi gong santé : **混元球十二法** hun yuan qiu shi er fa
- le tui shou : **太极戏球八法** tai Ji xi qiu ba fa

Maître Yuan insistera sur la quantité de répétitions et la qualité des finitions pour avoir une meilleure efficacité pour la santé.

*Après votre inscription vous recevrez les différents fichiers : listes des noms du qigong santé, des noms des exercices avec le ballon (PDF) et leurs prononciations (MP3).*

### 25 - 31 juillet 2026 – début du stage dimanche 26 juillet à 9h

<b>Programme</b>	<b>9h - 11h30</b> Qi gong santé avec ballon : hun yuan qiu shi er fa Qi Gong santé : tai ji hun yuan shi ba shi Zhi Neng Qi Gong 2e niveau	<b>15h - 17h30</b> Les bases du Tai ji Quan style Chen Jeu de ballon : tai ji xi qiu ba fa Tui Shou
<b>Lieu</b>	<b>Gymnase du Mont Favy</b> 455 route du Mont Favy - Les Carroz 74 300 Arâches la Frasse	
<b>Tarifs</b>	stage complet	360€
	1/2 journée : matin ou après-midi	260€
<b>Inscriptions</b>	<b>Nouveau</b> système d'inscription : <a href="https://forms.gle/DmNprcqT68msFWfR7">https://forms.gle/DmNprcqT68msFWfR7</a> <b>Inscription obligatoire</b> (Jing Wu) <b>60€</b> à payer en ligne via HelloAsso (nous contacter si autre moyen de paiement ). <b>Merci de vous inscrire avant le 1<sup>er</sup> mai.</b> Après le 15 juin, le montant de l'acompte reste dû sauf si annulation par nos soins. <b>Règlement du stage</b> (Mr Yuan) <b>300€</b> ou <b>200€</b> selon votre choix, sur place, samedi 25 de 17h à 19h au Gymnase du Mont Favy pendant le pot d'accueil ( <i>chèque ou espèces</i> )	
<b>Renseignements</b>	Isabelle : 07 67 88 30 96 jingwu.stage.ete@gmail.com	

**Office de Tourisme :** 04 50 90 00 04 <https://www.lescarroz.com/commerce-et-service/office-de-tourisme-les-carroz-les-carroz-daraches-ete/>

**Villages vacances :** <https://www.lescarroz.com/hebergement-collectif/pro-btp-vacances-les-tavallons-les-carroz-daraches-ete/> <http://www.maeva.com/fr-fr/>