

STAGE NATIONAL d'ÉTÉ 2023

PROGRAMME

STAGE 1

QI GONG / TAI JI QUAN
Du dimanche 9 au mardi 11 juillet

MATIN :

- 7h15 à 8h : ZHI NENG QI GONG
Pas d'apprentissage, uniquement révision et pratique
- 9h15 à 11h30 : DA WU (QI GONG DE LA GRANDE DANSE)

APRES-MIDI :

- 14h30 à 15h15 : DA WU / Révisions et approfondissement des enchaînements de QG santé
Deux groupes de travail : un groupe travaillant sur DA WU, le 2^{ème} groupe sur la révision d'autres QG santé
- 15h30 à 17h30 : TAI JI QUAN : étude/enchaînement des techniques de base des formes 8/16/24.

STAGE 2

TECHNIQUES MARTIALES / TUI SHOU
Du mercredi 12 au vendredi 14 juillet

MATIN :

- 7h15 à 8h : BA FA WU BU (Enchaînement des 8 portes et des 5 pas)
- 9h15 à 11h30 : TUI SHOU (POUSSÉE DES MAINS)
Enchaînements à une et deux mains / étude et transformation des 8 POTENTIELS

APRES-MIDI :

- 14h30 à 15h15 : LES 9 MOUVEMENTS DE BASE (9 blocages) et leurs variantes / 6 DEPLACEMENTS
- 15h30 à 17h30 : TAI CHI COMBAT
Techniques de base et applications martiales de TAI JI QUAN

TARIFS

- Stage 1 ET stage 2 complets : 300 € les 6 jours
- Stage 1 OU stage 2 complet : 180 € les 3 jours
- Stage en demi-journées : 100 € les 3 demi-journées



SALLE DES SPORTS, Base de Loisirs du Lac de Madine
55 210 HEUDICOURT-sous-les-COTES