



ARTS MARTIAUX CHINOIS

STAGE NATIONAL juillet 2024

Lac de Madine

Salle des sports / Base de loisirs
HEUDICOURT-SOUS-LES-CÔTES

QI GONG

**Du dimanche 7 au
mardi 9 juillet**

Stages dirigés par
Yannick COSTANZA

DIRECTEUR TECHNIQUE ADTAO
ASSISTANT DE MAITRE YUAN HONG HAI
CN 5°DUAN

TECHNIQUES MARTIALES

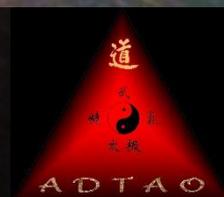
TUI SHOU

Du mercredi 10 au vendredi 12 juillet

CONTACTS – PROGRAMME DÉTAILLÉ – INSCRIPTIONS

adtao@live.fr / 06 62 12 26 54

www.adtao.org



ADTAO Association loi de 1901 - Agrément Jeunesse et Sport n° 54 s 1889

ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE enregistré sous le numéro 44540382754. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



STAGE NATIONAL d'été 2024

PROGRAMME

STAGE 1

QI GONG

Du dimanche 7 au mardi 9 juillet

MATIN :

- 7h15 à 8h : 18 exercices de santé
- 9h15 à 11h30 : MA WANG DUI (Qi Gong de la Bannière)

APRES-MIDI :

- 14h30 à 15h15 : MA WANG DUI / Révisions et approfondissement des enchaînements de QG santé
Deux groupes de travail : un groupe travaillant sur MA WANG DUI, le 2^{ème} groupe sur la révision d'autres QG
- 15h30 à 17h30 : YANG SHENG TAIJI BANG
Etude du premier enchaînement de Qi Gong avec petit bâton
Nous contacter pour la fourniture du bâton

STAGE 2

TAI JI QUAN / TUI SHOU

Du mercredi 10 au vendredi 12 juillet

MATIN :

- 7h15 à 8h : JI BEN GONG (Enchaînements de techniques de base de Tai Ji Quan)
- 9h15 à 11h30 : APPLICATIONS MARTIALES (des formes 24 et 48)
Sur percussions, saisies et en poussées des mains

APRES-MIDI :

- 14h30 à 15h15 : LES 9 MOUVEMENTS DE BASE (9 blocages) et leurs variantes / 6 DEPLACEMENTS
- 15h30 à 17h30 : Enchaînement de Tai Ji Quan à deux (1^{er} Duan du style Yang)

TARIFS

Stage 1 ET stage 2 complets : 360 € les 6 jours
Stage 1 OU stage 2 complet : 210 € les 3 jours
Stage en demi-journées : 120 € les 3 demi-journées

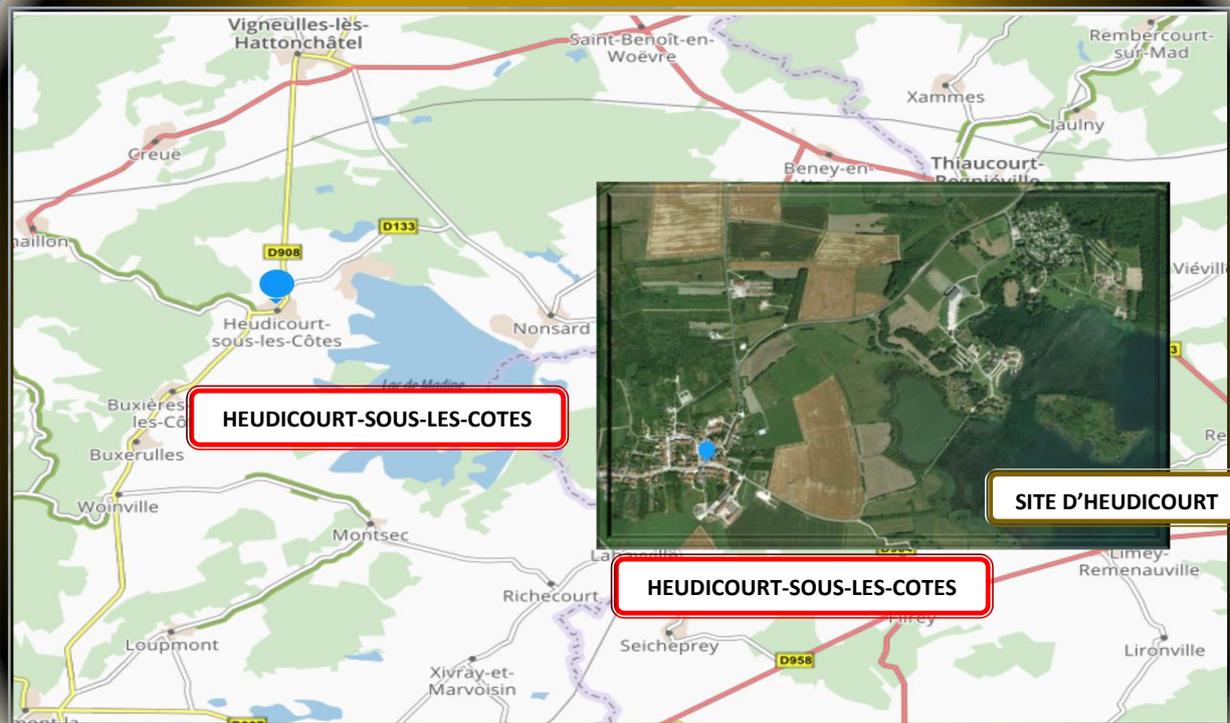
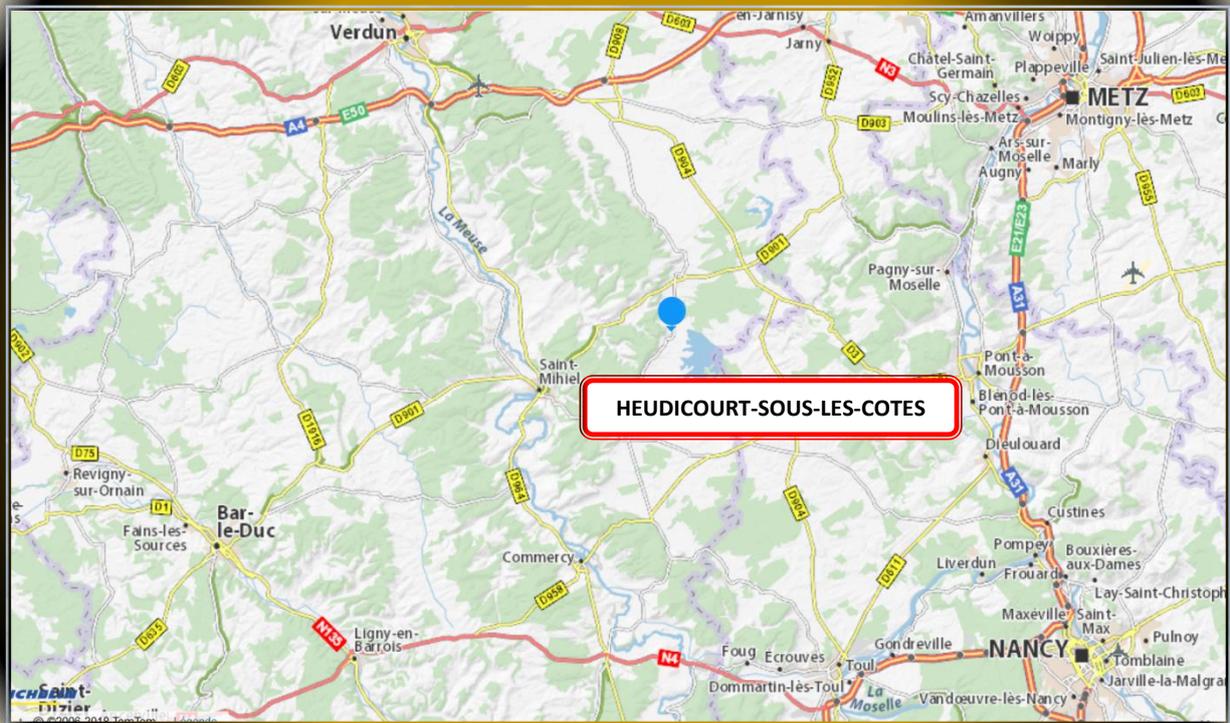


SALLE DES SPORTS

Base de Loisirs du Lac de Madine 55 210 HEUDICOURT-sous-les-COTES

HEUDICOURT-SOUS-LES-COTES

Localisation



LAC MADINE

Site d'HEUDICOURT

HEBERGEMENT

Le domaine est équipé de gîtes, de roulotte ainsi qu'un espace plein air pour votre hébergement, vous trouverez les renseignements et les réservations sur le site web. :

lacmadine.com

LA PLAGE

Au cœur d'une nature préservée, pendant vos heures creuses, vous trouverez sur le site du Lac de Madine de quoi passer d'agréables moments. Le Bar du Lac est ouvert de 10h à 21h





INSCRIPTION aux STAGES D'ETE MADINE 2024

ADTAO, Maison des Associations, 2 rue de l'Hôtel de Ville, 54670 CUSTINES

NOM : _____ Prénom : _____

Club : _____

Adresse complète : _____

Téléphone : _____

Adresse mail : _____

Je m'inscris au(x) stage(s) suivant les cases cochées avant le **1 juin 2024**

- STAGE 1 + STAGE 2** : 6 journées complètes : 360 €
- STAGE 1** Qi Gong du dimanche 7 au mardi 9 juillet
 - 3 Journées complètes : 210 €
 - 3 Matins : 120 €
 - 3 Après-Midi : 120 €
- STAGE 2** Tai Ji Quan / Tui Shou du mercredi 10 au vendredi 12 juillet
 - 3 Journées complètes : 210 €
 - 3 Matins : 120 €
 - 3 Après-Midi : 120 €

Autorisation, droit à l'image : oui / non

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre inscription. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. Vous serez inscrits dans nos contacts et recevrez régulièrement nos courriels d'information, vous pouvez rectifier vos données ou vous désinscrire en écrivant à assoc.adtao@gmail.com.

SOMME TOTALE : _____ €

Espèces

Virement (*merci de préciser votre nom et le motif lors du virement*) :

IBAN N° : FR76 3008 7336 0300 0461 6330 110 ; **BIC** : CMCIFRPP

Chèques à l'ordre d'ADTAO :

Numéro du chèque : _____ Nom de la Banque : _____

Fait à _____ le, ____/____/2024

Signature,

ADTAO

Association des Disciplines Traditionnelles et des Arts Orientaux

ECOLE ET FORMATION PROFESSIONNELLE

2 rue de l'hôtel de Ville
54670 CUSTINES

Tél : 06 62 12 26 54
Courriel : adtao@live.fr

Médias Sociaux :
www.adtao.org
facebook.com/assoc.adtao

Cours hebdomadaires à

Aulnois-sur-Seille, Bousse, Custines, Metz, Moulins-lès-Metz, Nancy, Pompey



Association loi de 1901 ; N° ag. Jeunesse et Sport : 54 s 1889
N° Siret : 510 347 156 00018
Code APE : 93 12 Z ; N° enregistrement DIRECCTE : 44540382754