



# Stages 2010-2011



## Stages

*Nombre de places limité*

Stage	Discipline	Date	Horaire	Descriptif	Tarif
1	Tai chi chuan	23 janvier	15 h 00 - 18 h 00	Grand enchaînement - 1 <sup>er</sup> partie (débutant)	40 €
2	Qi gong	12 février	9 h 30 - 12 h 30 15 h 00 - 18 h 00	8 pièces de brocart	70 €
3	Tai chi chuan	13 février	9 h 30 - 12 h 30 15 h 00 - 18 h 00	Grand enchaînement - 1 <sup>er</sup> partie	70 €
4	Qi gong	5 mars	15 h 00 - 18 h 00	5 animaux (niveau 1)	40 €
5	Tai chi chuan	6 mars	15 h 00 - 18 h 00	Grand enchaînement - 2 <sup>e</sup> partie	40 €
6	Qi gong	26 mars	15 h 00 - 18 h 00	5 animaux (niveau 2)	40 €
7	Tai chi chuan	27 mars	15 h 00 - 18 h 00	Grand enchaînement - 2 <sup>e</sup> partie	40 €
8	Qi gong	9 avril	9 h 30 - 12 h 30 15 h 00 - 18 h 00	Ouverture des 3 Dantian Marches du Qi gong	70 €
9	Tai chi chuan	10 avril	9 h 30 - 12 h 30 15 h 00 - 18 h 00	Sabre - Forme 13	70 €
10	Tai chi chuan	8 mai	9 h 30 - 12 h 30 15 h 00 - 18 h 00	Epée - Forme 67	70 €
11	QG/TCC	21 mai	15 h 00 - 18 h 00	Eléments de base pour la pratique	40 €
12	Tai chi chuan	22 mai	15 h 00 - 18 h 00	Grand enchaînement - 2 <sup>e</sup> partie	40 €
13	Qi gong	18 juin	15 h 00 - 18 h 00	5 éléments	40 €
14	Tai chi chuan	19 juin	15 h 00 - 18 h 00	Grand enchaînement - 3 <sup>e</sup> partie	40 €

**Lieu des stages :** Palais du Peuple 29, rue des Cordelières 75013 Paris

*Ouvert à tous*

Selon les conditions climatiques, les stages pourront se dérouler en extérieur au square René LeGall à 50 m du Palais du Peuple.

**Professeur :** les stages sont animés par Jean-Yves Rozé, professeur diplômé d'Etat (DEJEPS).

## Fiche d'inscription

Mme  Melle  M.

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ...../...../.....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. : .....

E-mail : .....

Avez-vous déjà pratiqué le tai chi ? Oui  Non

Si oui, quel style (Yang, Chen...) ? .....

Avez-vous déjà pratiqué le qi gong ? Oui  Non

### Stages choisis :

Indiquez le(s) numéro(s) du(des) stage(s) : .....

Si vous n'êtes pas adhérent à l'association Wudang Shan, ajoutez 25 € de cotisation (assurance incluse) pour le premier stage de la saison.

Montant : .....€

Je joins un chèque de 40 € d'acompte à l'ordre de Wudang Shan (à retourner au plus tard 5 jours avant le premier stage).

Date : .../.../..... Signature : .....

## Tai chi chuan

Art chinois le plus répandu dans le monde, le tai chi chuan est une discipline pratiquée depuis des siècles en Chine. Il puise ses racines dans d'anciennes techniques de combat.

Entre méthode de relaxation et art martial, le tai chi est un savant mélange de mouvements et de postures à réaliser en un enchaînement.

Pendant la pratique, l'esprit, le corps et la respiration se conjuguent pour effectuer des mouvements lents, fluides et continus, installant une impression d'harmonie et de sérénité.

A l'instar de la pratique du qi gong, une pratique régulière du tai chi a des effets positifs sur l'ensemble du corps et donc sur la santé.

Le tai chi se pratique aussi bien à mains nues qu'avec des armes comme l'épée et le sabre.

## Qi gong

Datant de plus de 5 000 ans, les origines du qi gong se trouvent dans les traditions philosophiques chinoises ainsi que dans la médecine traditionnelle chinoise.

Littéralement, qi gong signifie "travail (gong) du souffle vital (qi)". Selon les maîtres chinois, ce souffle est indispensable à la vie de chaque être, homme, animal, végétal ou minéral de notre monde. Il est donc essentiel de le cultiver.

Véritable art de vivre et de longévité, la pratique du qi gong permet de développer ce souffle vital, de le renforcer et de le faire circuler dans les méridiens énergétiques.

Une pratique régulière, quels que soient l'âge et la condition physique du pratiquant, tonifie l'organisme dans son ensemble, calme l'esprit et équilibre le yin et le yang du corps, apportant bien-être et relaxation.

## Lieux des stages



 **6** Station Corvisart/Place d'Italie/Glacière

 **7** Station Gobelins/Place d'Italie

 **27** **47** **83** **91** **21** **57** **64**


 Station 13101 - 13005 - 13007-13009

Pour tout renseignement

**Wudang Shan**

 [www.wudangshan.fr](http://www.wudangshan.fr)

 [infos@wudangshan.fr](mailto:infos@wudangshan.fr)

 **06 07 04 36 01**

 **35, rue Geoffroy Saint-Hilaire 75005 Paris**

# TAI CHI CHUAN & QI GONG

## Stages 2010-2011



## Wudang Shan

*Association loi 1901*



[www.wudangshan.fr](http://www.wudangshan.fr)