



STAGE D'ETE

KUNG-FU ARMES (double stick) QI-GONG DE BIEN-ETRE QI-GONG MARTIAL TAI-JI-QUAN

Stage de Tai-Ji-Quan Chen et Armes

Perfectionnement technique, amélioration de l'enracinement, application martiales du Tao, perfectionnement à l'épée et applications de techniques, comment le pratiquer et progresser hors cours.

QI-GONG DE BIEN-ETRE : Les Trésors taoïstes ou Techniques Impériales

L'art taoïste de longévité est un Qi-Gong très puissant visant à renforcer la fonction des Reins ainsi que l'énergie vitale. Longtemps gardé secret, l'art taoïste de longévité a commencé à être enseigné hors de Chine dans les années quatre-vingts. Ce Qi-Gong est également connu sous le nom de Dao Jia Yang Sheng Gong ou encore sous le nom de Hui Chun Gong. Cette pratique comprend douze techniques, les *douze trésors de longévité taoïste*.

Stage de Kung-Fu : étude des doubles bâtons courts

Apprentissage des techniques de bases du bâton court, méthode de travail personnel pour améliorer son utilisation, étude d'un Tao de base, travail à deux.

QI-GONG MARTIAL

Etude, apprentissage et approfondissement de diverses techniques : Techniques des bonzes heurtant la cloche d'or, technique des serres de l'aigle, technique du dragon vert qui émerge de l'eau, technique du Tigre blanc qui barre la route, le ventre de fer, la main de fer, techniques de bases pour les doigts de fer. Un test de casse de brique pourra clôturer le stage de 3 semaines (selon le travail effectué). Ce stage s'adresse aux initiés de notre Académie ou à ceux d'une autre école.

| JOUR DATES | LUNDI 5/12/19 juillet | MERCREDI 7/14/21 juillet | JEUDI 8/15/22 juillet | VENDREDI 9/16/23 juillet |
|---------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 19H30 – 21H00 | TAI-JI-QUAN | Trésors Taoïstes | TAI-JI-QUAN | Trésors Taoïstes |
| 19H30 – 21H00 | KUNG-FU Double bâton | QI-GONG MARTIAL | KUNG-FU Double bâton | QI-GONG MARTIAL |

| TARIFS | 1 stage : 150 € | 2 stages : 250 € | 3 stages : 360 € | 4 stages : 460 € |
|--------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
|--------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|

ADRESSE : 71 avenue Henri Barbusse / 95 400 ARNOUVILLE

✂----- bulletin d'inscription -----

NOM..... PRENOM.....
ADRESSE.....
TEL..... Email :

Je désire m'inscrire à 1 2 3 4 stage (s) (entourer le nombre de stage souhaité).

Je joins donc un chèque d'un montant de € à l'ordre de **Christophe TOPALIAN**, correspondant au nombre de stage côché ci-dessus.

Date :

Signature :