



STAGE D'ETE 2018



DU 11 AOUT AU 17 AOUT - VITRAC EN PERIGORD

Tai Chi Chuan et Qi Gong

Sous la direction technique de Duc et Carole Nguyen Minh, une équipe d'enseignants certifiés International Yang Family Tai Chi Chuan Association, vous propose d'approfondir votre pratique dans une ambiance chaleureuse et conviviale, dans un cadre exceptionnel, au coeur de la vallée de la Dordogne, entre tourisme vert, gastronomie, et richesse du patrimoine historique. Venez vous ressourcer au pays de l'Homme...



Co-organisé par le centre Yang Chengfu de Paris représentant national du style Yang traditionnel et le Centre Yang Chengfu de Toulouse

Animé par un collectif d'enseignants certifiés IYFTCCA (International Yang Family Tai Chi Chuan Association)



TAI CHI CHUAN Style Yang

QI GONG

Tui Shou (Poussée des mains)

Forme au SABRE

Forme à l'EPEE



Partagez avec nous cette occasion unique de conjuguer vos vacances avec la découverte et la pratique des Arts internes et énergétiques Chinois.

www.yangfamilytaichi.fr/ete2018

infos@yangfamilytaichi.fr - Renseignements +33 675 038 283



CONTENU TECHNIQUE

☯ **Forme 103 du Style Yang traditionnel**

Cet enchaînement constitue la pratique de base de notre école. Les cours seront organisés en 3 groupes de niveaux : débutants, intermédiaires, avancés.

☯ **Forme d'épée 67 séquences**

Découvrez ou perfectionnez le très bel enchaînement à l'épée dans la fluidité, la continuité et la précision. Différents groupes de niveaux en fonction des participants.

☯ **Forme au sabre 13 séquences**

Découvrez ou perfectionnez la dynamique de l'esprit du sabre à travers différents groupes de niveaux en fonction des participants.

☯ **Tui shou codifié**

Initiez vous ou perfectionnez votre pratique de «la poussée des mains» véritable prolongement de la forme. Différents groupes de niveaux en fonction des participants.

☯ **Qi Gong**

Harmonisez le corps et l'esprit dans un travail énergétique profond de revitalisation des organes internes. Nous vous proposons des ateliers au choix chaque matin et un cours chaque après midi.

PROGRAMME DE LA SEMAINE

Samedi : Accueil des participants de 16h à 18h (inscription). Présentation et Apéritif à 19h

Chaque matin de 9h00 à 10h00 : Des ateliers de Qi Gong au choix pour tous les participants
de 10h30 à 12h00 : Tai Chi forme 103 du style Yang par niveaux (débutants, intermédiaires et avancés)

Chaque après midi de 16h30 à 17h30 : Tuishou (poussée des mains) ou Qi Gong
de 17h45 à 19h00 Tai Chi Chuan avec armes (sabre, épée) ou forme 103 tous niveaux

Mercredi : Quartier libre ou descente en canoë avec le groupe

Jeudi soir : Repas et Soirée animée (*)

Vendredi fin d'après midi : Démonstration et clôture du stage

* Activité en option non incluses

Une Filiation, un Ecole, un Maître

International Yang Family Tai Chi Chuan Association



**YANG FAMILY
TAI CHI CHUAN**

Bulletin d'inscription

à retourner avec la totalité du règlement du stage libellé à l'ordre de l'Association Zhen Qi et à envoyer à l'adresse suivante : Thierry Huguet 8 Impasse de la forge 31650 Saint Orens de Gameville. Paiement en deux fois sur demande : encaissement à l'issue du stage et en septembre. (Remboursement intégral en cas de désistement avant le 30 Juin 2018 - 30 € de déduction pour frais de gestion en cas de désistement après le 30 Juin 2018).

Nom :Prénom :

Adresse :

CP :Ville :

Adresse Email (obligatoire) :Tél :

Club et Professeur :

| | Inscription avant le 31 Mai 2018 | | Inscription après le 31 Mai 2018 | |
|---|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| | Adhérents IYFTCCA | Non Adhérents IYFTCCA | Adhérents IYFTCCA | Non Adhérents IYFTCCA |
| <input type="checkbox"/> Stage du 11 Août au 17 Août 2018 | 220 | 260 | 250 | 290 |

Déjà Membre IYFTCCA : Member ID

Je souhaite adhérer à l'association internationale pour bénéficier des avantages membres. Joindre un chèque de 35 € séparé du règlement du stage : nous contacter pour le libellé de l'ordre (Centre YCF ou Ecole affiliée de votre région)

Activités optionnelles :

j'envisage de participer à l'atelier «Abdos sans risques ®» animé par Edyta Piatkowska, instructeur certifié méthode Blandine Calais Germain.

J'envisage de demander une séance de massage avec Michèle Lassere Sur RDV dans son cabinet de Vitrac (non thérapeutique)

j'envisage de participer à la descente en canoë le Mercredi après-midi

j'envisage de participer au repas et à la soirée Festive du jeudi soir au Pech de Malet Participation 24€ environ - Menu enfant et végétarien sur demande le jour de votre arrivée.

Merci de prévoir pour moi une arme de prêt : Sabre - Epée (rayer la mention inutile)

NOS PARTENAIRES POUR L'HEBERGEMENT

Hotel Pech de Malet : Lieu du stage - Hotel / Restaurant / Gites - 24250 VITRAC
Tél. +33 (0)5 53 28 14 82 - <http://pech-de-malet.pagesperso-orange.fr>

Camping de la Bouysse *** : Camping / Caravaning / Locations - La Bouysse de Caudon, 24250 VITRAC - Tél. +33 (0)5 53 28 33 05 - <http://www.labouysse.com> - info@labouysse.com

Office de Tourisme du Périgord Noir : Tél. +33 (0) 5 53 31 45 45
<http://www.sarlat-tourisme.com/> - info@sarlat-tourisme.com

Le Périgord Noir est une destination très prisée pour les vacances, pensez à réserver au plus tôt votre hébergement.

AUTRES ACTIVITES

(non incluses)

Atelier «Abdos sans risques ®» animé par Edyta Piatkowska, instructeur certifié méthode Blandine Calais Germain. Sur inscription, dans la limite des places disponibles. Participation : 30€ pour deux fois 1h30 (prévoir un tapis de sol)

Massage bien-être proposé par Michèle Lassere. Séance dans son cabinet de Vitrac Haut, sur inscription, dans la limite des places disponibles. Tarif négocié : 45€

ORGANISATION DES COURS

Pour nous permettre de préparer l'organisation du stage merci de nous préciser vos différents choix :

MATIN

| | Participera | Ne participera pas | | 3 Ateliers de Qi Gong chaque matin au choix. Présentation des ateliers sur place | | |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|--------------------------|--------------------------|
| 9h à 10h Qi Gong | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | |
| | N'a jamais pratiqué | 1ere partie | 2ème partie | 3eme partie | Avancés | Ne participera pas |
| 10h30 à 12h Tai Chi Forme 103 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

APRES-MIDI

| Au choix | Participera | Ne participera pas |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16h30 à 17h30 Qi Gong | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| OU | | |
| 16h30 à 17h30 Tuishou | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Au choix | débutant | Interm/avancé | Ne participera pas |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 17h45 à 19h Tai Chi Epée | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| OU | | | |
| 17h45 à 19h Tai Chi Sabre | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17h45 à 19h Tai Chi Forme 103 tous niveaux | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |