



Paris 精武會

ECOLE D'ARTS MARTIAUX CHINOIS

Grand-Bornand Haute-Savoie

Stage été 2018

29 juillet - 3 août

Avec

M. Yuan Chang Hai

Expert en calligraphie

Dirigé par

Maître Yuan Hong Hai

7^{ème} Dan Professeur de l'Université de Fudan Shanghai Chine

www.jingwu.asso.fr

Programme du stage 2018

☯ 6h45- 7h45

ZHI NENG QI GONG 1^{ER} NIVEAU

☯ 9h-11h

QI GONG: TAIJI YANSHENG ZHANG (canne)

☯ 11h - 12h

CALLIGRAPHIE

☯ 15h - 17h

TAI JI QUAN forme 48

☯ 17h - 18h

TAI JI JIAN (épée) 18 - 32



**Tenue obligatoire : Tee shirt Jing Wu et pantalon noir
Attention chaussures souples (salle parquetée)**



Inscription obligatoire : nombre de place limitée



Etiquette : Maîtrise de soi et vertu martiale. Une attitude de respect, de sincérité et de modestie sont essentiels à la sécurité de chacun. Il vous est donc demandé de suivre une discipline pour le groupe, lors des démonstrations de techniques (silence, calme, visibilité pour tout le monde), respect du Maître qui explique.



Photos, Films et téléphones interdits pendant les cours

lieu du stage : salle Espace Grand-BO

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE
AVEC ACOMPTE DE 50 €**

Réservation	Avant le 1 ^{er} mai	Après le 1 ^{er} mai
Stage complet	430 €	500 €
Stage matin	330 €	400 €
Stage après-midi	330 €	400 €

- ➡ **Après le 1^{er} mai le montant de l'acompte reste dû**
- ➡ **Règlement du solde du stage sur place samedi après-midi de 17h à 19h à la salle**
- ➡ **Possibilité de commande de Matériel voir fiche d'inscription**

A RENVoyer AVANT LE 1^{ER} MAI

Renseignements au 03 20 33 27 71 (après 20h)

Possibilité d'hôtels : (les plus proches)

- * La croix saint maurice : 04 50 02 20 05
- * les écureuils : 04 50 02 20 11
- * La Pointe Percée : 04 50 02 20 02
- * Best western : 04 50 02 20 16
- * Le Delta : 04 50 02 26 25

Attention vous devez effectuer les réservations vous-même

Autres possibilités :

- Campings le plus proche : L'ESCALE : 04 50 02 20 69
- Camping à 1.5km : Le CLOS du PIN : 04 50 02 20 70
- Location chez particulier renseignement :
Mme Villard : 04 50 02 25 37
Mme Deloche : 06 03 58 39 76

- Office de tourisme*** : 04 50 02 78 00
- Le grand-bornand réservation : 04 50 02 78 06

Stage 2018 : 1 Fiche d'inscription par personne

date :

Nom :

Prénom :

Adresse **complète** :

Tel

Email obligatoire pour réponse

A renvoyer à Inès Devred

60 rue A. Lefebvre 59650 Villeneuve d'Ascq

**Accompagnée d'un chèque de 50 €
à l'ordre de Mr Yuan**

Cocher votre choix

Stage complet

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Stage matin

Stage après-midi

- Réservation obligatoire par retour de la fiche d'inscription par courrier
- Le choix du stage est complet ou matin ou après-midi
- Il n'y a pas d'autre formule (pas de prix à la journée)
- **Ne pas découper cette page**

Signature obligatoire :

Une Fiche de commande de matériel par personne Obligation de commande écrite

Règlement du matériel sur place

Kit calligraphie (pinceau,encrier, encre) **quantité limitée**

Eventail

Bâton pour Qi Gong 1m, 1.20m, 1.40m,

Epée inox Tarif réservé aux stagiaires

Epée souple

Pompon

Etui 2 armes

Tee Shirt (12/14,S,M,L,XL A XXXL) Tarif réservé aux stagiaires

Sweat (12/14,S,M,L,XL À XXXL)

Polaire manche courte

Polaire manche longue

Tenue tai chi blc Tarif réservé aux stagiaires

Pantalon noir

Chaussure (34 à 44)

CD audio tai ji 24/48/32/épée

CD audio tai ji 88

CD audio tai ji, éventail, 8/16/chen 36/42 mains nues 42 épée

CD audio cinq animaux

CD audio 8 brocards, paysans, six sons

CD audio 18 exercices de santé

CD audio chen qi

CD audio ZNQG N1 (tui lou x3, x9, x15, x24) au choix

CD audio ZNQG N2

CD audio ZNQG N3

CD audio ZNQG N1 + statique

CD audio SAN XIN BING ZHAN ZHUANG (5-15mn ou 30mn)

CD audio XUN JING DAI YING FA (1-2 fois ou 3 fois)

DVD ZNQG école Jing Wu N1

DVD ZNQG école Jing Wu N2

DVD ZNQG école Jing Wu N3

DVD des 4 QI GONG santé + 18 exercices

DVD tai ji 8,16,24,48, 88, 36, 42

DVD armes 18, 32, 42, 49, 13, 16, éventail

DVD +CD DA WU

Tarifs	Quantité	Taille
15€		
15€		
5€		
80€		
30€		
10€		
25€		
10€		
45		
40€		
45€		
40€		
30€		
25€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
15€		
30€		
30€		
30€		
50€		
50€		
30€		
30€		

Renseignements pour le matériel au 06 07 82 82 35 ou annemarie.moustier@jingwu.asso.fr