

STAGE de Taiji Quan et Qi Gong à HOULGATE 11 et 12 mai 2019

Organisateurs : « Ji Li Ma¹ » et « Mouvement Harmonie & Vitalité »
Lieu : CSN – Centre Sportif de Normandie (anciennement CREPS)
Intervenants : professeurs diplômés de Taiji Quan et de Qi Gong
Villa Madeleine
Route de la vallée
14510 Houlgate
Tel : 02.31.28.80.10

Date : du 11 mai 2019 à 10 heures au 12 mai 2019 à 16 heures 30

Le nombre de chambres individuelles est limité (demandez confirmation à Gérard Buray).
Les réservations en hébergement seront faites dans l'ordre d'arrivée des bulletins.
L'arrivée des stagiaires est possible dès le vendredi soir dans la limite des possibilités en hébergement sur place.
Bulletin d'inscription et 40 € d'acompte par personne à régler avant le 1er mars 2019.
Règlement complet pour le 10 avril 2019.

Chèques à l'ordre de « **Mouvement Harmonie & Vitalité** » pour l'Ile-de-France
« **Ji Li Ma** » pour la Basse-Normandie

Programme Général

Le stage est destiné aux débutants et aux confirmés. Il est organisé en ateliers.

Samedi

9h15 à 10h	Accueil
10h15 à 11h15	Ateliers de QI Gong - Taiji Quan – Armes
11h15 à 12h15	Ateliers de QI Gong - Taiji Quan – Armes
12h15 à 14h	Repas
14 à 15h	Culture chinoise : La dynastie des Han
15h10 à 16h10	Ateliers de QI Gong - Taiji Quan – Armes - Calligraphie
16h20 à 17h20	Ateliers de QI Gong - Taiji Quan – Armes - Calligraphie
17h30 à 18h30	Ateliers de QI Gong - Taiji Quan – Armes
19h15	Repas

Le repas est suivi d'une promenade sur la plage si le temps le permet ou ...

Dimanche

7h00 à 8h00	Qi Gong santé
9h30 à 10h45	Ateliers de QI Gong - Taiji Quan – Armes
11h00 à 12h15	Ateliers de QI Gong - Taiji Quan – Armes
12h15 à 14h	Repas
14h à 15h	Ateliers de QI Gong - Taiji Quan – Armes
15h à 16h15	Ateliers de QI Gong - Taiji Quan – Armes
16h15 à 16h30	Bilan du stage

¹ Ji Li Ma , association de Jean-Pierre Guillemard

Description détaillée du stage

Le stage se déroulera dans le Gymnase Coubertin



Calligraphie : un atelier d'initiation à la calligraphie sera proposé sur deux heures le samedi, **limité à 5 personnes**.

Le stage est organisé par ateliers d'environ une heure ; un par professeur. La participation aux ateliers est au choix des stagiaires en fonction des centres d'intérêt. Le programme détaillé sera fourni ultérieurement.

Les types d'ateliers suivants seront proposés :

Initiation au taiji quan (pour les pratiquants de Qi Gong ou les conjoints).

Pratique des Qi Gong santé : Automassages, Qi Gong du cœur, Qi Gong de tous les jours, Qi Gong du double neuf, Qi Gong SHI ER FA (12 mouvements pour nourrir la vie), Qi Gong de la canne², Qi Gong des 12 spirales, les huit pièces de brocart, Qi Gong des oiseaux, les six sons pour stimuler la circulation du Qi dans les organes, sensation et perception du Qi.

Travail sur les enchaînements et corrections individuelles en taiji quan mains nues (16, 24, 48, 88 – en fonction des participants), épée (32), forme de taiji avec un bâton, éventail. Ces ateliers ont pour but de pratiquer les enchaînements et d'avoir des corrections personnalisées.

Ateliers thématiques : coordination (haut, bas, regard, respiration), relier toutes les parties du corps (intérieur, extérieur), fixer l'intention (sens martial, enracinement, respiration, coordination, etc.), principes pour l'exécution des mouvements, les transitions, « ce à quoi il faut veiller », détente. Le but est de se focaliser sur des points spécifiques pour améliorer la qualité des mouvements, du taiji quan et du Qi Gong. La description détaillée indiquera les ateliers accessibles à tous.

Travail à deux : découvrir le TUI SHOU (mains collantes) et connaître les potentiels (formes énergétiques). Initiation au SAN SHOU (un partenaire exécute un mouvement de la forme, l'autre répond par un autre mouvement).

Applications martiales. Comprendre le sens des gestes en pratiquant quelques applications martiales de la forme 88.

Composition d'enchaînements. Il s'agit ici de créer son propre enchaînement, en sélectionnant quelques gestes connus pour se libérer des automatismes et libérer son corps.

² Voir notre site internet www.taijiquan-mhv.fr rubrique - media – galerie de photos - stage

BULLETIN D'INSCRIPTION au STAGE d'HOULGATE³
11 et 12 mai 2019

NOM : _____ **PRENOM :** _____

ADRESSE : _____

Tel : _____ **email :** _____

Personnes hébergées au CSN

Prix total – personnes arrivant le samedi (1 nuit + 3 repas + 1 PDJ)

Nombre total de participants au stage	_____ x 90 € = _____
Nombre de personnes en chambre double ⁴	_____ x 54 € = _____
Nombre de personnes en chambre simple	_____ x 68 € = _____
Total :	_____ €

Prix total - personnes arrivant le vendredi soir (2 nuits + 2 PDJ + 3 repas)

Nombre total de participants au stage	_____ x 90 € = _____
Nombre de personnes en chambre double	_____ x 78 € = _____
Nombre de personnes en chambre simple	_____ x 106 € = _____
Total :	_____ €

Personnes qui ne sont pas hébergées au CSN

Nombre total de participants au stage	_____ x 90 € = _____
Nombre de repas	_____ x 10 € = _____
Nombre de petits déjeuners	_____ x 5 € = _____
Total :	_____ €

Acompte versé	-----	_____ €
Reste dû	-----	_____ €

Notez ici si vous souhaitez prendre des repas végétariens

Co-voiturage

Si vous venez avec votre véhicule personnel, acceptez –vous de véhiculer d'autres personnes ? Si oui, combien ?

Recherchez-vous un véhicule pour vous rendre à Houlgate ?

Signature

³. Le bulletin d'inscription, l'acompte, le règlement sont à remettre pendant les cours ou à adresser à : **Gérard Buray - MHV – 20 rue Moreau-Vauthier – 92100 Boulogne**. Acompte de 40 euros par personne à régler avant le 1er mars 2019. Règlement complet avant le 10 avril 2019. Les inscriptions pour le stage sans hébergement peuvent être prises jusqu'au 10 avril 2019. Il ne peut y avoir de remboursement de l'hébergement pour les désistements intervenant après le 20 avril 2019.

Pour les cas particuliers, les confirmations de chambres individuelles, l'inscription à l'atelier de calligraphie, s'adresser à Gérard Buray (06 85 92 70 77 ou burayg@yahoo.fr).

⁴. Les stagiaires peuvent être accompagnés de leurs conjoints. **Amener les serviettes de toilette**. Pour les stagiaires hébergés sur le site remplir les rubriques : participants stage et personnes en hébergement. Les personnes accompagnant les stagiaires sont uniquement concernées par cette dernière rubrique.