

Du 5 au 7 juillet 2023
Yangjia michuan taiji quan



avec Thierry Lambert

CONTACTS



Association « *LE BAMBOU* »

23 rue de Luc Langrune sur mer
Tel : 07-50-50-69-33

Email :

lebambou@lebambou.org

Site Web :

Http/ : www.lebambou.org

LIEU DU STAGE

Parc de la mairie
d'Hermanville sur mer



144 Grande rue
14880 Hermanville-sur-Mer

REGLEMENT

Je m'inscris au stage
Chèque à l'ordre Association Le Bambou

Stage complet	<input type="checkbox"/>	100€
Journée complète	<input type="checkbox"/>	35€
Demi-journée	<input type="checkbox"/>	25€

Précisez la ou les journées
ou la ou les demi-journées

.....

NOM.....

PRENOM.....

ADRESSE

.....

TEL.....

EMAIL.....

PROGRAMME

(peut être soumis à modifications)

JOUR 1

MATIN (9h-12h)

Jing zuo (moment d'assise dans le calme, prévoir un coussin)

Exercices de base

forme et tui shou (poussées des mains)

armes

APRES-MIDI (14h-17h)

Discussion à bâtons rompus ; Origine du taiji quan

forme et yong fa (applications techniques)

armes et yong fa (applications techniques)

JOUR 2

MATIN (9h-12h)

Jing zuo (moment d'assise dans le calme, prévoir un coussin)

Exercices de base

forme et tui shou (poussées des mains)

armes

APRES-MIDI (14h-17h)

Discussion à bâtons rompus ; taiji quan art martial/art de santé

forme et yong fa (applications techniques)

armes et yong fa (applications techniques)

PROGRAMME

(peut être soumis à modifications)

JOUR 3

MATIN (9h-12h)

Jing zuo (moment d'assise dans le calme, prévoir un coussin)

Exercices de base

forme et tui shou

armes

APRES-MIDI (14h-17h)

Questions/réponses

forme et yong fa (applications techniques)

armes et yong fa (applications techniques)

QUELQUES PRECISIONS

Les ateliers se déroulent en groupes de niveau. Les applications techniques (yong fa) précisent le sens martial des gestes.

Armes enseignées :

éventail *Yen-Nien*

épée *Kunlun/épée Wudang*

sabre du style *Yang*

bâton hauteur sourcil (*qi mei gun*)

RECOMMANDATIONS

Vêtements chauds pour le matin, prévoir aussi contre la pluie et le soleil. Prévoir un coussin afin de surélever le bassin pour la pratique assise. Prévoir des gants pour les yong fa armes.

REPAS

Pour les repas il est possible de pique-niquer sur place, chacun est libre de manger sur place ou à l'extérieur, deux brasseries *Le Courbet* et *Le Malaga* à **Hermanville plage** à 5 minutes en voiture ainsi que trois autres *La Plage*, *Le Goéland*, et *L'Hôtel de Ville* à **Lion sur mer** peuvent vous accueillir le midi. En face du parc de la mairie, vous trouverez des commerces de proximité.