

# Séminaire d'été 2014

## Tai Chi Chuan & Qigong

- Forme traditionnelle "YANG Sao Hou"
- Approche de la pratique à 2 selon la "forme YIN".
- Introduction au Qigong des 13 postures & enchaînement en 18 séquences du Wudang Shan.

06 au 10 Août (Parc de Gayeulles - Rennes)

Sous la direction de **François HAINRY** [Psychologue (*Université Rennes II*)],

- formé au massage à l'acupuncture et énergétique chinoise [*Paris - Brisban (Australie)*],
- Diplômé de la "Fédération Française de Tai Chi Chuan" de la "World Taiji Boxing Association" (WTBA) et de l'Université d'Éducation Physique de Beijing (Pékin) : - Qigong - Tai Chi Chuan & Bagua Zhang



Feng Shuai \* ou You Li Fa \*\* (*F. Hainry*) est le seul disciple français du Grand Maître Taoïste **YOU Xuande**.  
F. Hainry est le responsable de l'École du **Wudang Xuan Wu Pai** © pour la France.

\* Feng (2) Shuai (4) : nom qui lui a été donné par le Grand Maître de Qigong **ZHANG Guangde** en 2004.

\*\* YOU Li Fa (*Le Français Disciple de YOU*) : nom donné par le Grand Maître taoïste du Wudang **YOU Xuande** en 2003.

Association à but non lucratif créée en : 1979

N° SIREN : 480 628 395 - N° SIRET : 480 628 395 00026 - Code APE 9312 Z

ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000

Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : [contact@abtcc.fr](mailto:contact@abtcc.fr) - [www.abtcc.fr](http://www.abtcc.fr)

# Tai Chi Chuan & Qi Gong

## Programme du 06 au 10 Août 2014

### Les principaux buts du stage :

- Susciter l'envie de pratiquer du **Tai Chi Chuan & Qi Gong**,
- Promouvoir une pratique de qualité des discipline énergétique chinoise,

### Les bénéfices du **Tai Chi Chuan & Qi Gong** traditionnel :

- Fortifier le corps et favoriser la souplesse des muscles et des articulations et renforçant les défenses immunitaires,
- Apporter du rythme et de la tonicité à la pratique,
- Augmenter la stabilité et les enracinements,
- Améliorer la précision de la gestuelle,
- Perfectionner la coordination des mouvements,
- Réguler le fonctionnement des organes et de l'organisme,
- Travailler et acquérir une bonne gestion du souffle "**Qi**",
- Avoir de meilleurs préparations "**Ji ben gong**",
- Diminuer les effets du stress, stabiliser ses émotions et renforcer son mental.

### STAGE OUVERT AU DÉBUTANTS ET AUX PRATIQUANTS CONFIRMÉS

**FORME TRADITIONNELLE DE YANG Shao Hou en 126 séquences** (souvent appelée forme en 85 ou 108 séq.) Forme transmise de Yang Lu Chan à son fils Yang Jian Hou et à son petit fils Yang Shao hou. **FORME en 18 mouvements du WUDANG SHAN.**

- 1. Théorie sur le **Tai Chi Chuan de la famille YANG et du WUDANG SHAN**,
- 2. Enseignement des techniques :
  - 1. Principes directeurs dans le cadre des l'enchaînements,
  - 2. Mouvements traditionnels spécifiques comparés à la gestuelle moderne,
  - 3. Travail sur la 1ère, et la 2ème séries (forme de la famille YANG) ; Travail des 18 mouvements (Forme du WUDANG SHAN).

**QIGONG du WUDANG SHAN.** Les 13 mouvements sont en quelque sorte les fondements de la pratique des disciplines internes.

- 1. Théorie sur la pratique des **QIGONG du WUDANG SHAN**,
- 2. Enseignement des techniques :
  - 1. Principes directeurs,
  - 2. Corrections de base.

# ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN & DISCIPLINES INTERNES

## Inscription

Nom : .....

Prénom : .....

Age : ..... Date de Naissance : ..... Sexe : M  ..... F  .....

Profession (facultatif) : .....

Adresse : .....

Tél. Domicile : ..... Tél. Mobile : .....

Adresse E-mail : .....

Expérience antérieure de : Qi Gong, Tai Chi Chuan : .....

Autres disciplines pratiquée (s) : .....

Informations facultatives : .....

**Coût d'un stage** : 240 € (48 € la journée). **Réduction** (- 25%) : 2<sup>ème</sup> personne d'une même famille, étudiant et D.E.

**Lieu du stage** : RENNES – Parc des Gayeulles à côté de la piscine(entrée piscine).

**Horaires** : • 1<sup>er</sup> jour : 10 h - 12h30 & 14h30 - 17h 30 • 2, 3, 4<sup>ème</sup> jours : 9h - 12h30 & 14h30 - 17h 30 • 5<sup>ème</sup> jour : 9h - 13h30

Je vous confirme mon inscription stage du : 6 au 10 Août, je joins un chèque d'arrhes de 120 € à l'ordre de ABTCC. « Association Bretonne de Tai Chi Chuan » pour mon inscription. Le complément de la somme sera réglé le premier jour du stage.

### INSCRIPTIONS CLOSES LE 26 JUILLET

En cas de désistement : 10 jours ouvrés avant le début du stage, le remboursement intégral des arrhes sera fait, après cette date la totalité des arrhes reste acquise et l'encaissement sera fait suivant ce contrat avec le stagiaire.

Après validation de l'inscription, le stagiaire recevra une confirmation d'inscription comprenant les éléments utiles pour son organisation.

Je certifie sur l'honneur avoir lu et accepté les différentes clauses du contrat ci-dessus ainsi que les dates et le programme concernant la formation.

Date :

Signature (Lu et Approuvé)

**Nombre de participants minimum requis pour l'ouverture du stage : 8 personnes**

**L'organisme de formation se réserve le droit d'annuler le stage si le nombre minimal de participants n'est pas atteint.**

**ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000**

**Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr**