

Mouvement Harmonie & Vitalité

Association loi 1901

1 ter rue Damiens – 92100 Boulogne Billancourt

tel : 06.85.92.70.77

STAGE de Taiji Quan et Qi Gong à HOULGATE 13 et 14 mai 2017

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 13 mai 2017 à 10 heures au 14 mai 2017 à 16 heures 30

Le nombre de chambres individuelles est limité à 15 (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 2017.

Règlement complet pour le 15 avril 2017.

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.

Vendredi 15h à 17h30

Atelier d'écriture « Corps – Écrits » **en option**
Inscription préalable (voir bulletin d'inscription)

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 : Confucius et Lao Zi

15h10 à 16h10

Ateliers de Qi Gong - Taiji Quan – Armes

16h20 à 17h20

Ateliers de Qi Gong - Taiji Quan – Armes

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

Mouvement Harmonie & Vitalité

Association loi 1901

1 ter rue Damiens – 92100 Boulogne Billancourt

tel : 06.85.92.70.77

Description détaillée du stage

Le stage se déroulera dans le Gymnase Coubertin



Nouveau : en avant-propos de notre stage, nous proposons un atelier d'écriture, en option, sur le thème des sensations corporelles en deux parties : exercices puis rédaction. Voir la fiche jointe.

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).

Découverte et pratique des Qi Gong santé (8 pièces de brocart, les 5 trésors, Qi Gong contre les douleurs, automassages, Qi Gong de la balle de taiji, Qi Gong des Monts Wudang, postures statiques, le QG assis des 8 merveilles, QG du printemps, Qi Gong SHI ER FA, Qi Gong de la canne²).

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

Ateliers thématiques : fluidité, la mobilité dans l'espace, l'intention (enracinement, coordination, etc.), le cercle dans le tai chi, principes pour l'exécution des mouvements, les transitions, « ce à quoi il faut veiller », etc.). 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 avec ou sans contact, le Tui Shou ou mains collantes est un travail de coordination à deux et d'attention à l'autre, donc à soi. Accessible aux pratiquants de tai chi et de Qi Gong.

Applications martiales. La connaissance des applications martiales des mouvements du taiji quan donne sens à ce qui pourrait apparaître comme une chorégraphie.

Composition d'enchaînements. La pratique usuelle en taiji quan, ce sont les enchaînements codifiés. Il s'agit ici de créer son propre enchaînement, en sélectionnant quelques gestes connus.

² Voir notre site internet www.taijiquan-mhv.fr rubrique - liens et contacts - blog

Mouvement Harmonie & Vitalité

Association loi 1901
1 ter rue Damiens – 92100 Boulogne Billancourt
tel : 06.85.92.70.77

BULLETIN D'INSCRIPTION au STAGE d'HOULGATE³ 13 et 14 mai 2017

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 88 € = _____
Nombre de personnes en chambre double ⁴	_____ x 51 € = _____
Nombre de personnes en chambre simple	_____ x 64 € = _____
Total :	_____ €

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

Atelier d'écriture - option (12 personnes maxi)	_____ x 20 € = _____
Nombre total de participants au stage	_____ x 88 € = _____
Nombre de personnes en chambre double	_____ x 72 € = _____
Nombre de personnes en chambre simple	_____ x 98 € = _____
Total :	_____ €

Personnes qui ne sont pas hébergées au CSN

Atelier d'écriture - option (12 personnes maxi)	_____ x 20 € = _____
Nombre total de participants au stage	_____ x 88 € = _____
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 2017. Règlement complet avant le 15 avril 2017. Les inscriptions pour le stage sans hébergement peuvent être prises jusqu'au 25 avril 2017. Il ne peut y avoir de remboursement de l'hébergement pour les désistements intervenant après le 1^{er} mai 2017.

Pour les cas particuliers, les confirmations de chambres individuelles et de l'atelier d'écriture 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.