



Taichi Chuan

太極拳

La Tradition de la Famille YANG

Saison 2021 - 2022

Stages week-ends accessibles aux personnes
connaissant au minimum la 1^{ère} partie de la forme

Sous la direction technique & pédagogique de Bruno ROGISSART



Maître YANG SAU CHUNG
4^{ème} génération
de la famille YANG

À CHARLEVILLE-MEZIERES
(Gare TGV 1h30 de Paris / 45' de Reims)

● **Stages week-ends**
30-31 octobre 2021
22-23 janvier 2022
26-27 mars 2022

● **infos Stages d'été 2022**
du jeudi 21 au dimanche 24 juillet

Bruno ROGISSART a débuté l'étude du Tai Chi Chuan style YANG SAU CHUNG en 1986. Il a successivement reçu l'enseignement direct de Maître CHU KING HUNG durant 12 années, puis celui de Maître IP TAI TAK et GIN SOON CHU. Bruno ROGISSART poursuit aujourd'hui son cheminement à travers l'enseignement de Yang Ma Lee (fille de YANG SAU CHUNG)



Académie de Taichi Chuan Style Yang Traditionnel

7 rue du bochet bas – 08500 LES MAZURES

Tél/fax 03.24.40.30.52

www.taichi-yangsauchung.com

Votre niveau de Taichi chuan au sein de notre académie

Niveau 1 : Ce niveau correspond aux personnes en cours d'apprentissage de la forme en 108 mouvements et du 1^{er} niveau du TAICHI CHUAN avec partenaire.

Niveau 2 : Ce niveau correspond aux personnes qui ont terminé l'apprentissage de la forme en 108 mouvements. Ceux-ci abordent la pratique des formes avec armes épée et/ou sabre. Les niveaux suivants du TAICHI CHUAN avec partenaire dont le DALU et le WAPU.

Niveau 3 : ce niveau correspond aux personnes qui ont terminé l'apprentissage de la forme 108, de l'épée et du sabre. Ceux-ci abordent la pratique des formes de la lance, du bâton, de la perche, la boxe longue « dite forme rapide ». Les niveaux suivants du TAICHI CHUAN avec partenaire dont le SAN SHOU.

Programme commun à tous les niveaux abordé à chaque séminaire

Il existe une véritable progression dans les différents types d'entraînements énoncés ci-dessous que les étudiants acquièrent au fil des stages.

- Les exercices d'assouplissement et de relâchement de YANG MA LEE (*softening exercises*)
 - Les 24 exercices de Gym Taoïste
- L'étude des principes du TAICHI CHUAN de la famille YANG : les mouvements essentiels, les différentes postures, les pas, la respiration, la notion de centre, de relâchement et de liens dans la forme, le travail des kouas...
- La pratique des QI GONG de la famille YANG (statiques et dynamiques)

Programme des Stages week-ends

programme d'entraînement « préparation et fondamentaux » - commun à tous les niveaux

Qi Gong statique et dynamique de la famille YANG

Étude et perfectionnement des 1^{ere}, 2^{ème} ou 3^{ème} parties la forme - selon votre niveau

Étude et perfectionnement de la forme à l'épée et/ou du sabre

- La forme combinée à l'épée avec partenaire
- La forme combinée au sabre avec partenaire selon votre niveau

TAICHI CHUAN avec partenaire :

- Groupe 1 : apprentissage de la poussée des mains « TUI SHOU » : les principes, simple, double, le petit cercle, le grand cercle
- la petite forme du DALU...

- Groupe 2 : étude de la forme du WAPU le pas rapide pour adhérer et suivre - étude des 8 portes (BA MEN) et des applications martiales

- Pratique suite et perfectionnement du DALU et/ou SAN SHOU

Méditation Taoïste

太極拳

Lieu du stage :

Académie de Taichi Chuan
style yang traditionnel
14bis rue Albert Thomas
08000 Charleville-Mézières

Horaires des stages :

Stages d'été

démarrage le jeudi soir à 18h

Stages week-ends

1^{er} jour : 10h – 13h et 14h30-18h

Dimanche : 9h – 12h et 13h-16h

Frais de participation :

Stages week-ends : 2 jours 120€ .

**le programme du Stage d'été 2022
sera disponible à partir de janvier**

Sur le site

www.taichi-yangsauchung.com

Formules d'hébergement :

*** Sur place au centre d'arts martiaux en formule gîte (limité à 8 places) :**

Vous disposez d'un hébergement en chambre à 2 personnes - des sanitaires...
draps, duvet et linge de toilette fournis – **accès wifi gratuit !**

Un espace cuisine et repas équipés (réfrigérateur – gazinière – micro onde – cafetière –
bouilloire etc...

Des commerces boulangerie et supermarché se trouvent à 5' à pieds
30€/nuit avec possibilité d'arriver la veille au soir

太極拳

Hôtels en centre ville :

Hôtel le relais du square : ☎ 0961476076

Hôtel kyriad : ☎ 0324263232

Chambres d'hôtes à Charleville-Mézières ☎ 0324529026

Camping du Mont Olympe ☎ 0324332360

N'oubliez pas le covoiturage !



BULLETIN D'INSCRIPTION

太極拳

Je demande à être inscrit(e) au(x) stage(s) suivant (s) :

- 30-31 octobre 2021
- 22-23 janvier 2022
- 26-27 mars 2022

NOM PRENOM

Adresse

Code postal Ville

Tél : Email :

Mon niveau en TAICHI CHUAN :

je suis en cours d'apprentissage de la forme

Je connais la forme intégrale j'ai débuté l'épée je possède la forme à l'épée

j'ai débuté le sabre je possède la forme du sabre

Ci-joint le règlement de mon inscription par chèque qui sera encaissé au moment du stage.

En cas de désistement moins d'un mois avant la date du module 50% seront retenus - pour tout désistement moins de 15 jours avant le stage l'intégralité sera retenue.

Je réserve mon hébergement en gîte 30€/nuit (dans la limite des places disponibles)

Avec arrivée la veille

(je joins mon (mes) règlement(s) par chèque(s) pour le gîte libellé à l'ordre de les 4 orientés)

Fait à Le

Signature .