



Taichi Chuan

Style Yang Sau Chung

Saison 2026 - 2027

太極拳

Sous la direction pédagogique de Bruno ROGISSART



Maître YANG SAU CHUNG

(YANG SHOUZHONG)

4^{ème} génération

de la famille YANG

Stage de découverte et d'initiation

Niveau « débutant »

À qui s'adresse ce stage :

Aux personnes souhaitant découvrir et apprendre pas à pas le taïchi chuan style yang traditionnel

Ce stage sera suivi pour les personnes intéressées d'un parcours de formation qui débutera à l'automne

Les 19 -20 septembre 2026

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

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 - débutants : 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 – intermédiaires : 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 - avancés : 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.

Ce que vous découvrirez et apprendrez durant ce stage

Les mouvements préparatoires du TAICHI CHUAN (issus de la série des 24 mouvements)

Les exercices d'assouplissement et de relâchement *de Sifu YANG MA LEE (softening exercises)*

Etude des principes du TAICHI CHUAN de la famille YANG : les différentes postures, les pas, les mouvements essentiels, la respiration, la notion de centre, les principes du relâchement et de liens dans la forme, le travail des kouas...

Étude de la 1^{ère} partie la forme longue – la Terre,

TAICHI CHUAN avec partenaire niveau débutant :
apprentissage de la poussée des mains « TUISHOU » : les principes, simple, double, le petit cercle, le grand cercle

太極拳

Lieu du stage :

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

Horaires du stage :

Stages week-ends

1^{er} jour : 10h – 13h et 14h30-18h

Dimanche : 9h – 12h et 13h-16h

Frais de participation : 130€.

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
35€/nuit avec possibilité d'arriver la veille au soir

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

太極拳

N'oubliez pas le covoiturage !



BULLETIN D'INSCRIPTION Stage d'initiation et découverte

太極拳

Les 19 -20 septembre 2026

Je demande à être inscrit(e) au stage :

NOM PRENOM

Adresse

Code postal Ville

Tél : Email :

Mon niveau en TAICHI CHUAN :

- je suis débutant(e) complet
 je possède une pratique du taïchi chuan style traditionnel
 je possède une pratique du taïchi chuan style yang sau chung
Nom prénom de mon professeur :

Ci-joint le règlement de mon inscription par chèque.

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 35€/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 .