

PROGRAMME #IWKTQ2018

JOUR #1 |
VENDREDI 26
OCTOBRE





Tout au long de la journée préparation du stage
(Hôtel Novotel Rouen Sud, Avenue de l'Université, Avenue de la Mare Sansouire, 76650 Saint-Étienne-du-Rouvray)
Soirée : Enregistrement et validation des inscriptions des stagiaires (facultatif)

JOUR #2 |
SAMEDI 27
OCTOBRE

9:00 – 12:00 (Gym INSA Saint Étienne du Rouvray)

1. DÉBUT DE LA FORMATION

Présentation de la délégation chinoise de 9h à 10h.
Mise en place des groupes de niveau par disciplines

 QIGONG	 TAIJI	 KUNGFU	 SANDA
Da Wu - Grande Dance Wu Qin Xi - Les 5 animaux	Introduction et caractéristique de la forme Travail des mouvements de base Taiji Chen Taiji Yang	ChangQuan NanQuan Bagua	Préparation physique Travail des Saisies

12:00 – 12:15 : Photos souvenir

14:00– 17:00 (Gym INSA Saint Étienne du Rouvray)

2. APPRENTISSAGE DE LA FORME ET CORRECTIONS

 QIGONG	 TAIJI	 KUNGFU	 SANDA
Da Wu - Grande Dance Wu Qin Xi - Les 5 animaux	Travail des mouvements de base Apprentissage de la forme et corrections Taiji Chen Taiji Yang	ChangQuan NanQuan Bagua	Préparation physique Techniques de lutte

JOUR #2 |
SAMEDI 27
OCTOBRE

20:00 - 22:00 (Kindarena, ROUEN)

LA NUIT DES ARTS MARTIAUX 2018





[Cliquez ici](#) pour plus d'informations

Enfant < 12 ans : 5€ - Tarif réduit : 10€ - Plein tarif : 15€

JOUR #3 |
DIMANCHE 28
OCTOBRE

9:00 – 12:00 (Gym INSA Saint Étienne du Rouvray)

3. APPRENTISSAGE DE LA FORME ET CORRECTIONS

 QIGONG	 TAIJI	 KUNGFU	 SANDA
Da Wu - Grande Dance Wu Qin Xi - Les 5 animaux	Travail des mouvements de base Apprentissage de la forme et corrections Taiji Chen Taiji Yang	ChangQuan NanQuan Bagua	Préparation physique Travail des Saisies

14:00 - 17:00 (Gym INSA Saint Étienne du Rouvray)





4. APPRENTISSAGE DE LA FORME ET CORRECTIONS

 QIGONG	 TAIJI	 KUNGFU	 SANDA
Da Wu - Grande Dance Wu Qin Xi - Les 5 animaux	Travail des mouvements de base Apprentissage de la forme et corrections Taiji Chen Taiji Yang	ChangQuan NanQuan Bagua	Préparation physique Techniques de luttes

**JOUR #4 |
LUNDI 29
OCTOBRE**





9:00 – 12:00 (Gym INSA Saint Étienne du Rouvray)

5. APPRENTISSAGE DE LA FORME ET CORRECTIONS

<p>QIGONG </p> <p>Taiji Yangsheng Zhang - bâton du Qigong Mawangdui Daoyin Shu</p>	<p>TAIJI </p> <p>Introduction et caractéristique de la forme Travail des mouvements de base</p> <p>Taiji Chen Taiji Yang</p>	<p>KUNGFU </p> <p>ChangQuan NanQuan Bagua</p>	<p>SANDA </p> <p>Préparation physique Travail des Saisies</p>
--	--	---	---

14:00 - 17:00 (Gym INSA Saint Étienne du Rouvray)





6. APPRENTISSAGE DE LA FORME ET CORRECTIONS

<p>QIGONG </p> <p>Taiji Yangsheng Zhang - bâton du Qigong Mawangdui Daoyin Shu</p>	<p>TAIJI </p> <p>Travail des mouvements de base Apprentissage de la forme et corrections</p> <p>Taiji Chen Taiji Yang</p>	<p>KUNGFU </p> <p>ChangQuan NanQuan Bagua</p>	<p>SANDA </p> <p>Préparation physique Techniques de luttes</p>
--	---	---	--

**JOUR #5 |
MARDI 30
OCTOBRE**

9:00 – 12:00 (Gym INSA Saint Étienne du Rouvray)

7. APPRENTISSAGE DE LA FORME ET CORRECTIONS

<p>QIGONG </p> <p>Taiji Yangsheng Zhang - bâton du Qigong Mawangdui Daoyin Shu</p>	<p>TAIJI </p> <p>Travail des mouvements de base Apprentissage de la forme et corrections</p> <p>Taiji Chen Taiji Yang</p>	<p>KUNGFU </p> <p>ChangQuan NanQuan Bagua</p>	<p>SANDA </p> <p>Préparation physique Travail des Saisies</p>
--	---	---	---

14:00 - 17:00 (Gym INSA Saint Étienne du Rouvray)

8. APPRENTISSAGE DE LA FORME ET CORRECTIONS





<p>QIGONG </p> <p>Taiji Yangsheng Zhang - bâton du Qigong Mawangdui Daoyin Shu</p>	<p>TAIJI </p> <p>Travail des mouvements de base Apprentissage de la forme et corrections</p> <p>Taiji Chen Taiji Yang</p>	<p>KUNGFU </p> <p>ChangQuan NanQuan Bagua</p>	<p>SANDA </p> <p>Préparation physique Techniques de luttes</p>
--	---	---	--

Photo de groupe

**JOUR #6 |
MERCREDI 31
OCTOBRE**

9:00 – 12:00 (Gym INSA Saint Étienne du Rouvray)

9. DUAN WEI QIGONG

Passage de grade Qigong "International Health Qigong Federation"
Photo de groupe

Renseignements et infos sur stagekungfutaijiqigong.fr



ACSEC
Association Culturelle
et Sportive Euro-Chinoise



**WUSHU
FFK**