



# STAGE D'ETE 2016



DU 13 AOUT AU 19 AOUT - VITRAC EN PERIGORD

## *Tai Chi Chuan et Qi Gong*

*Partagez avec nous cette occasion unique de conjuguer vos vacances avec la découverte et la pratique des Arts internes et énergétiques Chinois.*

*Sous la direction technique de Duc et Carole Nguyen Minh, une équipe d'enseignants certifiés International Yang Family Tai Chi Chuan Association, vous propose d'approfondir votre pratique dans une ambiance chaleureuse et conviviale, dans un cadre exceptionnel, au coeur de la vallée de la Dordogne, entre tourisme vert, gastronomie, et richesse du patrimoine historique. Venez vous ressourcer au pays de l'Homme...*



*Co-organisé par le centre Yang Chengfu de Paris représentant national du style Yang traditionnel et du Centre Yang Chengfu de Toulouse*

**Animé par un collectif d'enseignants certifiés IYFTCCA (International Yang Family Tai Chi Chuan Association)**

### ☉ **Forme 103 du Style Yang traditionnel**

Cet enchaînement constitue la pratique de base de notre école. Les cours seront organisés en 3 groupes de niveaux : débutants, intermédiaires, avancés.

### ☉ **Forme d'épée 67 séquences**

Découvrez ou perfectionnez le très bel enchaînement à l'épée dans la fluidité, la continuité et la précision. Différents groupes de niveaux en fonction des participants.

### ☉ **Forme au sabre 13 séquences**

Découvrez ou perfectionnez la dynamique de l'esprit du sabre à travers différents groupes de niveaux en fonction des participants.

### ☉ **Tui shou codifié**

Initiez vous ou perfectionnez votre pratique de «la poussée des mains» véritable prolongement de la forme. Différents groupes de niveaux en fonction des participants.

### ☉ **Qi Gong**

Harmonisez le corps et l'esprit dans un travail énergétique profond de revitalisation des organes internes. Nous vous proposons deux ateliers au choix chaque matin et un cours chaque après midi.

**Retrouvez toutes les infos sur**  
**[www.yangfamilytaichi.fr/ete2016](http://www.yangfamilytaichi.fr/ete2016)**  
**Renseignements +33 675 038 283**  
**[infos@yangfamilytaichi.fr](mailto:infos@yangfamilytaichi.fr)**



# Les enseignants



**Duc Nguyen Minh** : Disciple de Maître Yang Jun, directeur du Centre Yang Chengfu de Paris. C'est après des années de pratique du Judo, du Karaté, et du Viet Vo Dao, qu'il découvre le Tai chi Chuan et le Qi Gong. Il est par ailleurs Docteur ès Sciences en Physiques.

**Carole Nguyen Minh** : Co-directrice du Centre Yang Chengfu, elle a été formée au Qi Gong de Me Zhang Gand De et de Me LIU Ya Fei. Ancienne élève des Temps du Corps et de l'Institut Européen de Qi Gong. Suite à leur rencontre avec Maîtres

Yang Zhenduo et Yang Jun en 1990, ils créent le Centre Yang ChengFu de Paris, pour représenter en France l'Association Internationale de Tai chi Chuan de la famille Yang (IYFTCCA). Ils sont actuellement 6ème et 5ème d'uan IYFTCCA. Ils organisent chaque année un stage international pour accueillir Me Yang Jun, successeur de 5ème génération.

**Thierry Huguet** : Après avoir pratiqué et enseigné pendant 15 ans les arts martiaux externes, il découvre le Tai Chi Chuan en 1995 et travaille avec différents experts nationaux et internationaux de style Yang et de style Wu. Diplômé d'état en arts martiaux Chinois internes et en Qi Gong. 5ème d'uan IYFTCCA et instructeur certifié, il est aujourd'hui Directeur du Centre Yang Chengfu de Toulouse.



**Edyta Piatkowska-Wu** : Professeur d'Activités Physiques Adaptées ( Maîtrise U.F.R STAPS Lyon), elle découvre en 1998 le Tai Chi Chuan et suit régulièrement depuis 2005 l'enseignement du Maître YANG Jun et du Centre Yang Chengfu. Par ailleurs, depuis 8 ans, elle continue à se former en Qi Gong auprès du Maître SUN Fa. Elle enseigne ainsi depuis 2004 le Tai Chi , le Baqua Qi Gong, la gymnastique douce et «Abdos sans risques ®» méthode de Blandine Calais-Germain dans la région de Lyon.



**Annick Taro** : En 1989 elle découvre le Tai Chi et suit les enseignements de différents professeurs et experts français et internationaux (notamment l'Union Art Tai Ji Quan et H. Choy...). Depuis 1999, elle participe régulièrement aux stages de Me Yang Zhenduo et Me Yang Jun et devient instructeur certifié. Elle enseigne le Tai Chi Chuan depuis 1997 ainsi que le Qi Gong près de Nantes



**Iris Buthge** : Pratiquante du style Yang depuis 1999, elle découvre en 2004 le centre Yang Chengfu de Paris auprès duquel elle se forme régulièrement et notamment à l'occasion des séminaires de Maître Yang Jun en France. Elle est instructrice certifiée et enseigne le tai chi chuan depuis 2004 à Sarreguemines et à Alsting(Moselle). Elle poursuit par ailleurs sa formation dans le domaine du Qi gong à Nancy.



**Masako Berthon** : Elle commence la pratique du Tai Chi Chuan à Tôkyô (style Yang international). De retour en France en 1996, elle continue l'étude et la pratique du Tai Chi au Centre Tzeu Jan de Louveciennes (près de Versailles) où elle enseigne aujourd'hui. Diplômée des arts martiaux chinois internes, elle suit par ailleurs, depuis 2003, les enseignements du Centre Yang Chengfu de Paris, ainsi que les stages avec Me Yang Jun. Elle est instructrice certifiée dans ce style depuis 2007.



**Francoise Brajout** : Diplômée de la fédération sport pour tous et 3ème d'uan de l'International Yang family Tai Chi Chuan Association, formée au Qi Gong auprès de Mme Ke Wen directrice des Temps du corps à Paris et de différents Maîtres Chinois. diplômée Sport pour tous, elle enseigne aujourd'hui le Tai Chi Chuan et le Qi Gong sur Toulouse.



## PROGRAMME DE LA SEMAINE

**Samedi** : Accueil des participants de 16h à 18h (inscription). Présentation et Apéritif à 19h

**Chaque matin** de 9h00 à 10h00 : Deux ateliers de Qi Gong au choix pour tous les participants  
de 10h30 à 12h00 : Tai Chi forme 103 du style Yang par niveaux (débutants, intermédiaires et avancés)

**Chaque après midi** de 16h30 à 17h30 : Tuishou (poussée des mains) ou Qi Gong  
de 17h30 à 19h00 Tai Chi Chuan avec armes (sabre, épée) ou forme 103 tous niveaux

**Mercredi** : Quartier libre ou descente en canoë avec le groupe + Repas et Soirée costumée(\*)

**Vendredi fin d'après midi** : Démonstration et clôture du stage

太極拳

\* Activité en option non incluses

# Bulletin d'inscription

à retourner avec la totalité du règlement du stage libellé à l'ordre de l'Association Zhen Qi et à envoyer à l'adresse suivante : Thierry Huguet 8 Impasse de la forge 31650 Saint Orens de Gameville. Paiement en deux fois sur demande : encaissement à l'issue du stage et en septembre. (Remboursement intégral en cas de désistement avant le 30 Juin 2016 - 30 € de déduction pour frais de gestion en cas de désistement après le 30 Juin 2016).

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

CP : .....Ville : .....

Adresse Email (obligatoire) : .....Tél : .....

Club et Professeur : .....

	Inscription avant le 31 Mai 2016		Inscription après le 31 Mai 2016	
	Adhérents IYFTCCA	Non Adhérents IYFTCCA	Adhérents IYFTCCA	Non Adhérents IYFTCCA
<input type="checkbox"/> Stage du 13 Août au 19 Août 2016	200	240	230	270

Déjà Membre IYFTCCA : Member ID .....

Je souhaite adhérer à l'association internationale pour bénéficier des avantages membres. Joindre un chèque de 35 € séparé du règlement du stage : nous contacter pour le libellé de l'ordre (Centre YCF ou Ecole affiliée de votre région)

je suis intéressé(e) par le co-voiturage et accepte que mes coordonnées soient transmises. Ville de départ (+ département) : .....

## Activités optionnelles :

j'envisage de participer à l'atelier «Abdos sans risques ®» animé par Edyta Piatkowska, instructeur certifié méthode Blandine Calais Germain.

J'envisage de demander une séance de massage avec Michèle Lassere Sur RDV dans son cabinet de Vitrac (non thérapeutique)

j'envisage de participer à la descente en canoë le Mercredi après-midi

j'envisage de participer au repas et à la soirée Festive du mercredi soir Participation 20/25€ environ - Menu enfant et végétarien sur demande le jour de votre arrivée. **Soirée costumée libre : n'oubliez pas d'apporter vos costumes**

*Prévoyez d'apporter vos armes pour les ateliers de l'après midi et votre tenue Chinoise pour la démonstration générale de clôture.*

## NOS PARTENAIRES POUR L'HEBERGEMENT

**Hotel Pech de Malet** : Lieu du stage - Hotel / Restaurant / Gites - 24250 VITRAC  
Tél. +33 (0)5 53 28 14 82 - <http://pech-de-malet.pagesperso-orange.fr>

**Camping de la Bouysse \*\*\*** : Camping / Caravaning / Locations - La Bouysse de Caudon, 24250 VITRAC - Tél. +33 (0)5 53 28 33 05 - <http://www.labouysse.com> - [info@labouysse.com](mailto:info@labouysse.com)

**Office de Tourisme du Périgord Noir** : Tél. +33 (0) 5 53 31 45 45  
<http://www.sarlat-tourisme.com/> - [info@sarlat-tourisme.com](mailto:info@sarlat-tourisme.com)

Le Périgord Noir est une destination très prisée pour les vacances, pensez à réserver au plus tôt votre hébergement.

## AUTRES ACTIVITES

(non incluses)

**Atelier «Abdos sans risques ®»** animé par Edyta Piatkowska, instructeur certifié méthode Blandine Calais Germain. Sur inscription, dans la limite des places disponibles. Participation : 30€ pour deux fois 1h30 (prévoir un tapis de sol)

**Massage bien-être** proposé par Michèle Lassere. Séance dans son cabinet de Vitrac Haut, sur inscription, dans la limite des places disponibles. Tarif négocié : 45€

## EVALUATION DE VOTRE EXPERIENCE

Pour nous permettre de préparer l'organisation du stage merci de nous préciser votre niveau dans les différents ateliers :

Merci de préciser une seule réponse pour chaque rubrique	N'a jamais pratiqué	Débutant	Intermédiaire	Expérimenté	Ne participera pas
Tai Chi Chuan Forme 103	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Choisir un des deux ateliers</b> Tuishou (poussée des mains) <b>Ou</b> Qi Gong	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Choisir une des deux armes</b> Tai Chi Chuan Sabre <b>Ou</b> Tai Chi Chuan Epée	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Commentaires :