ASSOCIATION KUNG FU DEVELOPPEMENT

STAGE NATIONAL D'ETE

Dirigé par un Maître du Temple de Shaolin

Tai Ji Quan Qi Gong

太极拳 气功

à Autrans , dans l'Isère

(1200m d'altitude, en pleine nature)

du 12 au 18 Juillet 2015

Renseignements : Coordinateurs nationaux : M. TERCHAGUE A. ☎: 04.67.07.57.97 ou 06.14.36.27.22
M. RAHIM M. ☎: 06.08.32.93.43

✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT BP 85112 34073 Montpellier Cedex 3

Sites Internet : www.kungfuasso.com http :// shaolinkungfu.free.fr

E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr//association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr

Stage National de Tai Ji Quan du 12 au 18 juillet 2015

FICHE D'INSCRIPTION

PHOTO
à
Coller

(Feuille à renvoyer complétée avec le règlement **avant le 25 juin 2014)**
Kung-Fu Développement BP 85112 34073 MONTPELLIER CEDEX 3
Attention places limitées : réservez votre stage dès maintenant pour être sûr d'avoir une place
Prière de joindre une enveloppe timbrée libellée à votre adresse pour la confirmation d'inscription

M. ❑ Mme ❑ Mlle ❑

NOM

Prénom

Date de Naissance et Age

Adresse complète ✉

Numéro de Téléphone ☎

E-mail et Site Internet :

Profession

Style pratiqué

Nombre d'années de pratique
(facultatif)

Diplôme(s) ou titre(s) sportif(s)
(facultatif)

Régime Alimentaire spécial Vegétarien ☐ Végétalien ☐ **Autre** ☐

Précisez :_____

Renseignements : Coordinateurs nationaux : M. TERCHAGUE A. ☎: 04.67.07.57.97 ou 06.14.36.27.22
M. RAHIM M. ☎: 06.08.32.93.43
✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT BP 85112 34073 Montpellier Cedex 3
Sites Internet : www.kungfuasso.com http :// shaolinkungfu.free.fr
E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr//association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr

MODALITES D'INSCRIPTIONS

pour le Stage d'été de Taï Ji Quan - du 12 au 18 Juillet 2014

Faites un choix entre les **deux forfaits proposés** :

FORFAITS	ADULTE	Cochez	ENFANT (de 13 à 15 ans)	Cochez
STAGE UNIQUEMENT	**320,00 Euros**	❑	**285,00 Euros**	❑
STAGE + Pension Complète	**570,00 Euros**	❑	**540,00 Euros**	❑

(1) : Les tarifs indiqués sont calculés sur la base d'une chambre pour 3 à 4 personnes :
Si vous arrivez la veille : supplement de 75 euros
Si vous désirez avoir une chambre pour 2 personnes : supplèment de 85 euros par personne
Si vous désirez avoir une chambre individuelle : supplèment de 140 euros

- *Pour les accompagnateurs (sans le stage) : 480.00 Euros en pension complète*
- *Pour les personnes préférant arriver la veille, prière de nous contacter pour la réservation et l'acceuil*

VERSEMENT D'ARRHES

Je soussigné(e),....., demeurant.....
.....,

déclare vouloir m'inscrire au STAGE D'ETE de Tai Ji Quan dirigé par un Maître du Temple de Shaolin, du 12 au 18 Juillet 2015 inclus.

❑ **Je commande l'Eventail au tarif préférentiel de 20 € (merci de joindre le chèque)**

❑ **Je commande l'épée au tarif préférentiel de 35 € (merci de joindre le chèque)**

❑ **J'arrive la veille (merci de joindre le chèque)**

Je m'engage à verser **50 % de mon forfait** au titre d'**arrhes** correspondant à la réservation de ma participation à ce stage (libeller le chèque à l'ordre de « Kung Fu Développement »).

Je solderai le prix total le premier jour du stage.

Fait à , le .
SIGNATURE OBLIGATOIRE
(signature des parents obligatoire pour les enfants mineurs)

Renseignements : Coordinateurs nationaux : M. TERCHAGUE A. ☎: 04.67.07.57.97 ou 06.14.36.27.22
M. RAHIM M. ☎: 06.08.32.93.43
✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT BP 85112 34073 Montpellier Cedex 3
Sites Internet : www.kungfuasso.com http :// shaolinkungfu.free.fr
E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr//association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr

PROGRAMME DU STAGE

DIMANCHE 12 JUILLET

MATIN:

De 10 h à 11 h :

- Accueil des stagiaires et règlements administratifs et financiers

De 11 h à 12 h :

- Présentation du Maître du Temple de Shaolin
- Démonstration du contenu du stage
  - **Forme à mains nues et avec armes.**
  - **Qi Qong**

APRES-MIDI :

De 15 h 30 à 18 h 00 :

- Echauffements
- QI GONG (étude du Chi)
- Pratique des mouvements de base du Tai Ji Quan
- Etirements
- Etude technique de relaxation

LUNDI 13 JUILLET

MATIN:

De 9 h 30 à 11 h 30 :

- Médidation
- Qi Gong
- Etude de la forme à Mains Nues
- Assoupplissements
- Questions pour se perfectionner

APRES-MIDI :

De 17 h 00 à 19 h 15 :

- Méditation
- Travail d'énergie active en milieu naturel
- Etude de la forme avec arme
- Chin na (Techniques de Clés)
- Application technique de Tai Ji Chuan
- Relaxation – Qi Gong

Renseignements : Coordinateurs nationaux : M. TERCHAGUE A. ☎: 04.67.07.57.97 ou 06.14.36.27.22
M. RAHIM M. ☎: 06.08.32.93.43
✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT BP 85112 34073 Montpellier Cedex 3
Sites Internet : www.kungfuasso.com http :// shaolinkungfu.free.fr
E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr//association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr

MARDI 14 JUILLET

MATIN :

De 9 h 30 à 11 h 30 :

- Méditation
- Etude de la forme
- Application pratique avec partenaire
- Etirements
- Initiation à la langue Chinoise

APRES-MIDI :

De 17 h 00 à 19 h 15 :

- Perfectionnement et étude de la forme
- Etude des éléments naturels
- Qi Gong
- Relaxation
- Questions pour perfectionnement

MERCREDI 15 JUILLET

MATIN :

De 9 h 30 à 11 h 30 :

- Médidation
- Qi Gong des 5 animaux (wu qin)
- Etude Théorique de la Médecine Chinoise
- Relaxation
- Echange des Connaissances

APRES-MIDI :

De 17 h 00 à 19 h 15 :

- Travail d'énergie active
- Etude de la forme
- Application pratique avec partenaire
- Calligraphie Chinoise
- QI GONG - Relaxation

Soirée thématique "LE TEMPLE DE SHAOLIN" à partir de 21h15

- Possibilité d'acheter des souvenirs en provenance du Temple de Shaolin (armes, tenues de Moine, t shirts, bracelets, chapelets, peintures sur toile…)

- Projection vidéo, discussion et débat ouvert avec les Moines de Shaolin.

Renseignements : Coordinateurs nationaux : M. TERCHAGUE A. ☎: 04.67.07.57.97 ou 06.14.36.27.22
M. RAHIM M. ☎: 06.08.32.93.43
✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT BP 85112 34073 Montpellier Cedex 3
Sites Internet : www.kungfuasso.com http :// shaolinkungfu.free.fr
E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr//association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr

JEUDI 16 JUILLET

MATIN :

De 9 h 30 à 11 h 30 :

- Médidation
- Qi Gong des 5 animaux (wu qin)
- Etude Théorique de la Médecine Chinoise
- Relaxation
- Echange des Connaissances

APRES-MIDI :

14 h 00 à 18 h 00 : Sortie dans le Vercors

"Le Taï Ji Quan et le Qi Gong en Milieu Naturel

- Méditation
- Perfectionnement de la forme
- Application pratique avec partenaire
- Etirements

Prévoir une casquette, un pull, de la crème de protection solaire pour la sortie.

VENDREDI 17 JUILLET

MATIN :

De 9 h 30 à 11 h 30 :

- Qi Gong
- Etude de la forme Rou Quan
- Assouplissements
- Questions pour approfondissements

APRES-MIDI :

De 17 h 00 à 19 h 15 :

- Qi Gong
- Perfectionnement et étude de la forme
- Application Technique avec partenaire
- Relaxation
- Etirements

Renseignements : Coordinateurs nationaux : M. TERCHAGUE A. ☎: 04.67.07.57.97 ou 06.14.36.27.22
M. RAHIM M. ☎: 06.08.32.93.43
✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT BP 85112 34073 Montpellier Cedex 3
Sites Internet : www.kungfuasso.com http :// shaolinkungfu.free.fr
E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr//association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr

SAMEDI 18 JUILLET

MATIN :

De 9 h 30 à 11 h 00 :

- Révision totale du programme et correction des erreurs techniques et schématiques

De 11 h 00 à 11 h 30 :

⇒ **Démonstration du Maître du Temple de Shaolin - Tao supérieur à mains nues et avec arme**

⇒ **Séance photo-souvenir**

⇒ **Délivrance du certificat de stage**

Fin du stage

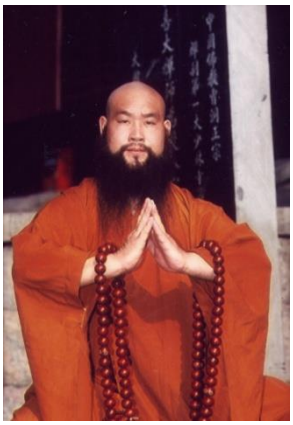
Le programme du stage pourra subir de légères modifications (en cas d' intempéries, ...)

Affaires à prévoir pour le stage :

Affaires de toilettes – tee shirt - casquette – crème solaire - tennis – KWay - maillot de bain - 1 bouteille d'eau – Petit Sac à dos pour la sortie – 2 à 3 serviettes de bains.

BILAN DU STAGE :

A la fin du stage, les stagiaires auront acquis les connaissances suivantes :



⇒ Connaissances des éléments de base du QI GONG des 5 animaux

⇒ Initiation à un tao supérieur de TAI JI QUAN de SHAOLIN (Rou Quan)

⇒ Initiation à un tao supérieur de TAI JI QUAN de style Yang ou Chen avec Armes (Epée ou Eventail)

⇒ Acquisition de techniques de CHIN NA relatives au Tai Ji Quan

⇒ Acquisition de techniques d'étirement et de relaxation

⇒ Initiation aux Principes de la Médecine Chinoise (digito puncture, étude des méridiens …) selon les connaissances du Maître de Shaolin

⇒ Initiation à la Calligraphie Chinoise par un Maître.

⇒ Plus de Culture sur les Arts Martiaux Chinois Internes et sur la Chine

P.S. :Tous les stagiaires seront corrigés par le Maître de Shaolin

Renseignements : Coordinateurs nationaux : M. TERCHAGUE A. ☎: 04.67.07.57.97 ou 06.14.36.27.22
M. RAHIM M. ☎: 06.08.32.93.43
✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT BP 85112 34073 Montpellier Cedex 3
Sites Internet : www.kungfuasso.com http :// shaolinkungfu.free.fr
E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr//association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr

L'HEBERGEMENT :

Les conditions de logements sont les suivantes :

Les stagiaires en pension complète seront logés dans des chambres pour trois ou quatre personnes.

Si vous désirez avoir une chambre pour 2 personnes :
supplèment de 85 euros par personne
Si vous désirez avoir une chambre individuelle :
supplèment de 140 euros
Prière de nous le signaler le plus rapidement possible afin d'effectuer la réservation

Ces chambres comprennent :
- une salle de bain avec douche
- lits séparés
- placards
- possibilité de lits d'appoint pour les enfants en bas âge

LES REPAS

Ils seront pris au restaurant

Le petit déjeuner comprend :

- Café, Chocolat, Thé …
- pain, beurre, confiture, viennoiserie
- laitages : yaourt ou fromage
- jus d'orange
- fruits…

Le déjeuner et le dîner comprennent :

- une entrée
- un plat de résistance
- fromage
- un dessert
- vin

Pour les végétariens et végétaliens merci de nous le signaler sur la feuille d'inscription.

LES ACTIVITES

Vous pourrez bénéficier de :

- piscine couverte avec grand bassin
- sauna, hammam, jaccuzzi (fermé après 19h30)
- table de ping pong
- baby foot
- boulodrome
- terrain de basket, foot ...
- petite salle de musculation

Toutes ces activités sont proposées à titre gratuit.

Renseignements : Coordinateurs nationaux : M. TERCHAGUE A. ☎: 04.67.07.57.97 ou 06.14.36.27.22
M. RAHIM M. ☎: 06.08.32.93.43
✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT BP 85112 34073 Montpellier Cedex 3
Sites Internet : www.kungfuasso.com http :// shaolinkungfu.free.fr
E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr//association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr

Stage National de Tai Ji Quan du 12 au 18 juillet 2015

AUTORISATION PARENTALE

Je, soussigné : .....Père, Mère, Tuteur (1)

demeurant à : .....
.....

Tél. :.....

AUTORISE MON ENFANT

Nom :.....

Prénom :.....

Né(e) le : .....

à :.....

A participer au stage de Tai Ji Quan qui se déroulera à AUTRANS dans l'Isère du 12 au 18 Juillet 2015.

Je donne mon accord pour tous transports et j'autorise la prise en charge médicale pour tout incident pouvant survenir pendant le stage.

Joindre obligatoirement un <u>certificat médical</u> de la saison " apte à la pratique des arts martiaux "

Pendant la semaine de stage, les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vols, dégradations, etc...

A_____, le_____.

Signature Obligatoire

Faire précéder la signature de la mention manuscrite " <u>certifiée sincère et exacte</u> "
(1) Rayer les mentions inutiles

<u>Renseignements :</u> <u>Coordinateurs nationaux</u> : M. TERCHAGUE A. ☎: 04.67.07.57.97 ou 06.14.36.27.22
M. RAHIM M. ☎: 06.08.32.93.43
✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT BP 85112 34073 Montpellier Cedex 3
<u>Sites Internet</u> : www.kungfuasso.com http :// shaolinkungfu.free.fr
<u>E-mail</u> : kungfudeveloppement@yahoo.fr//association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr

Lieu de rendez-vous pour tous les stagiaires :

L'ESCANDILLE à Autrans

Le Samedi à partir de 18h30 ou le dimanche à 10h00.

Plan d'accés : Train + Autocar

- Prendre le train jusqu'à GRENOBLE
- Prendre la correspondance en autocar : Grenoble / Autrans

Coordonnées de la compagnie des Bus, Allo Transisère : 08 20 08 38 38

Le bus vous amènera jusqu'au centre d'Autrans et on pourra venir vous chercher pour vous amener à l'Escandille qui se trouve à 5 mn.

Plan d'accès : en Voiture

- Sortie de l'autoroute à Grenoble
- Prendre la direction de Villard de Lans, LANS EN VERCORS
- Ensuite prendre la direction de AUTRANS
- Arrivé(e) dans la ville, suivre le panneau d'indication "ESCANDILLE".

Renseignements : Coordinateurs nationaux : M. TERCHAGUE A. ☎: 04.67.07.57.97 ou 06.14.36.27.22
M. RAHIM M. ☎: 06.08.32.93.43
✉ KUNG FU DEVELOPPEMENT BP 85112 34073 Montpellier Cedex 3
Sites Internet : www.kungfuasso.com http :// shaolinkungfu.free.fr
E-mail : kungfudeveloppement@yahoo.fr//association.kung-fu-shaolin@wanadoo.fr