

En regard de la situation sanitaire actuelle,
le jeune maître ne pouvant se déplacer jusqu'à nous,
l'**IRAP** s'adapte et propose une formule inédite pour cet été !



Retrouvons le plaisir de **pratiquer ensemble**
le **Taiji Quan style CHEN** du grand maître **Wang Xian** !

Les participants profiteront de deux sessions zoom de deux heures
chacune avec **Shen Si** depuis la Chine !

Ces rencontres seront de précieuses occasions de partager les expériences
que le contexte sanitaire aura inspirées à chacun.

Programme prévisionnel

mardi 3 août de 10h à 12 h : Session Zoom avec Shen Si « les principes du Laojia »

jeudi 5 août de 10 h à 12 h : Session Zoom avec Shen Si « les principes du Pao Chui »

Tous les jours au gymnase :

- Matin : échauffement mené à tour de rôle par l'un des enseignants présents, puis Laojia tous ensemble et/ou la 8, la 24, ensuite Xin Jia et/ou Paochui
- Après-midi : organisation d'ateliers :
 - pratiquer une partie du Laojia par sous groupes pour approfondissement
 - Tuishou (poussée des mains) et applications martiales
 - San shou, épée et/ou sabre du Taiji
 - Fin de journée : Tui Shou

Participation libre et volontaire (dans le respect des gestes barrières !)

Horaires : gymnase disponible de 9h à 12 h et 14h à 17h

Rencontres **IRAP** août 2021 à Fécamp (Normandie) *zoom et présentiel*

du 2 au 6 août 2021



Bulletin d'inscription

(à retourner avant le 15 juillet 2021)

NOM.....Prénom.....

Adresse.....

Téléphone :

E-Mail :

Tarif stage présentiel et zoom à Fécamp

- Semaine complète **100 euros** ou participation à la journée : **30 euros**

Cocher les cases correspondantes:

- Je règle la totalité du stage en présentiel et zoom (soit 100 €)
- J'assiste à jours x 30 € soit un total de e (maximum 100 €)
- J'ai besoin d'une attestation de stage

Inscription, renseignements / règlement du stage auprès de :

Franck Riou tél: 06.26.87.09.87 franck1riou@orange.fr

« Je certifie que mon état de santé me permet de suivre le stage sans difficulté. »

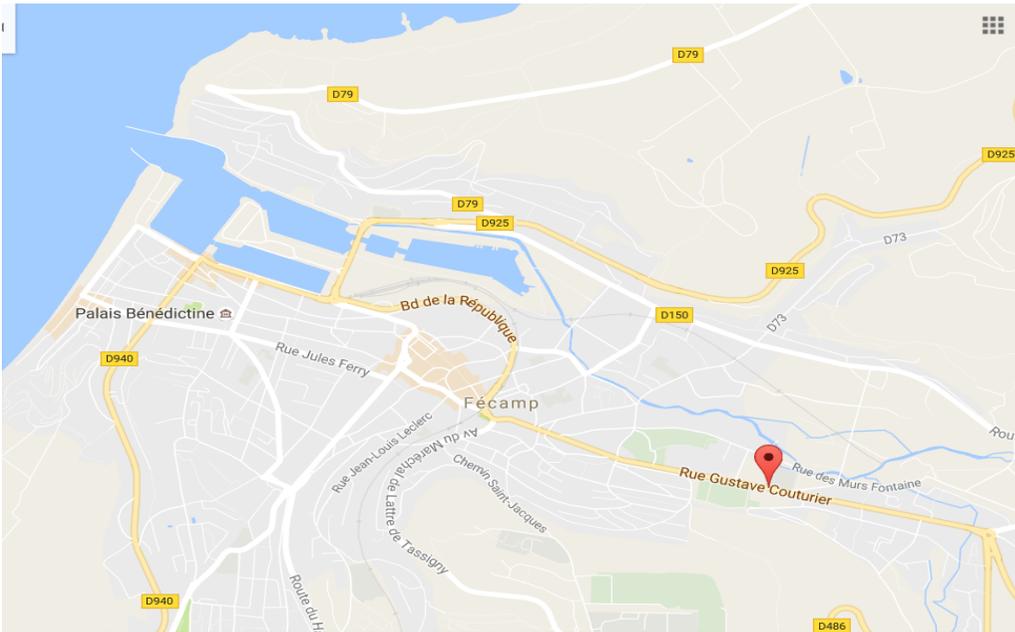
Date :

Signature :

Tarif session zoom individuelle

Possibilité de se connecter individuellement aux sessions de Shen Si : 30 € par session

(règlement par virement à l'IRAP avant le début du stage pour pouvoir recevoir les liens zoom. S'adresser par mail à Nathalie Darjinoff : natdarji@gmail.com)



Gymnase Pierre de Coubertin. Coord. GPS Lat : 0.38783000 Long : 49.75338000 Rue Gustave Couturier 76600 Fécamp

Hébergement :

- Gîtes de groupe chalets de 4/6 personnes à 5 km du gymnase dans un endroit calme / Parc résidentiel de loisirs « Les Calètes », à Colleville. Tél : 02 35 27 11 85 - Email : info@normandie-gites.com
- Hôtels, gîtes, chambres d'hôtes, camping sur Fécamp et ses alentours : Contact Office de tourisme au 02 35 28 51 01 www.fecamptourisme.com

Accès :

- **Voiture :**
 - de Paris, A13 direction Caen, sortie 25 (Fécamp/ Bourg-Achard)
 - d'Amiens, A29 direction Le Havre, sortie 8 (Fécamp/ Fauville-en-Caux)
 - de Caen, A29 direction Amiens, sortie 7 (Fécamp/ Bolbec)
- **SNCF :** ligne Paris /Le Havre descente à Bréauté-Beuzeville
Nous pouvons venir vous chercher à cet arrêt, précisez juste l'heure d'arrivée.