



## STAGE NATIONAL IRAP

# TAIJI QUAN - style CHEN

Du 20 au 24 juillet 2024 à SAINT PIERRE LA PALUD (69)



**Franck DELAGE** réfèrent pédagogique de l'IRAP FRANCE,

est un expert du Taiji Quan style Chen selon l'école de **Maître Wang Xian** qu'il rencontre en 1999 et suit depuis son école, grâce à de nombreux stages en France et en Chine. Il pratique et étudie cet art depuis 30 ans. Son enseignement insiste sur les bases du renforcement de la structure pour que s'installe progressivement le mouvement juste ; c'est à dire l'enracinement, la densité et l'élasticité du bas du corps, souplesse du haut, et la force de la fermeture (He Jing).

IRAP : Institut de Recherche de l'Art du Poing de Maître WANG Xi An

Site IRAP France : [www.wangxian.com](http://www.wangxian.com)

**PUBLIC** : pour tous les pratiquant-e-s / débutants à avancés

*Il est conseillé de participer dès le 1er jour – surtout pour les débutants*

**Au Programme** : Approfondissement des principes fondamentaux selon l'enseignement de Maître WANG Xi An. **Etude détaillée de mouvements de Laojia Yi Lu. Travail de l'interne, de l'ancrage et du relâchement + Applications martiales + TUISHOU (poussée des mains), ...**

### MODALITES :

- Bulletin d'inscription à renvoyer
- **TARIFS** : 5 jours : 185€ - 1 jour : 40€ - ½ journée : 25€  
(HORS REPAS ET HEBERGEMENT à la charge du stagiaire)
- **LIEU** : Gymnase - 23 rue des Roches, 69210 SAINT PIERRE LA PALUD
- **HORAIRES** : 9H-12H et 14H30-17H30



• **HEBERGEMENT** : A Saint Pierre : Le Grenier des Gones ; Le Clos ;  
; Les tables du Ban / A L'Arbresle : La Guinguette ; Le Terminus, ...  
<https://www.arbresletourisme.fr/dormir/>; Airbnb; Boooking.com

### RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTION auprès de :

Sylvaine COLAS : 06 82 16 22 66 - [artsmartiauxstpierrois@gmail.com](mailto:artsmartiauxstpierrois@gmail.com)

Alexandre HOUZÉ : 06 13 38 59 64 - [housse\\_alexandre@yahoo.fr](mailto:housse_alexandre@yahoo.fr)



## FICHE INSCRIPTION

### STAGE TAIJI QUAN à SAINT PIERRE LA PALUD (69210)

animé par **Franck DELAGE**

**Du Samedi 20 au Mercredi 24 Juillet 2024**

**A renvoyer complétée au plus vite** (voir destinataire en bas de page).

**NOM :**

**PRENOM :**

**Adresse :**

**CP + Ville :**

**Email (bien lisible) :**

**Tél (portable de préférence) :**

**Nom du Club / Lieu :**

**Nombre d'années / Pratique du Tai Chi style Chen :** ..... ans

**Sinon, quelle(s) autres pratique(s) ?** .....

Si pas assez de participants l'annulation du stage sera faite au plus tard le 15 juin

Cocher les cases correspondantes

• Je certifie que **mon état de santé** me permet de suivre le stage sans difficulté et que suis **assuré(e) en responsabilité civile** pour tout ce qui pourrait m'arriver pendant les stages et pour les dommages matériels que je pourrais occasionner.

• Je règle d'avance la somme correspondant à la durée choisie :

(Remboursement en cas d'annulation)

• **J'assiste aux 5 jours de stage, soit 185 €**

• **J'assiste à ..... journée(s) x 40 €, soit un total de ..... €**

• **J'assiste à ..... 1/2 journée(s) x 25 €, soit un total de ..... €**

**Entourer vos dates de participation : 20/07 - 21/07 - 22/07 - 23/07 - 24/07**

Vous aurez besoin d'une Facture ? (enseignant) .....

• Je réglerai le stage le jour de mon arrivée.

Règlement par chèque à l'ordre du **Club des Arts Martiaux Saint Pierrois** à adresser avec le présent bulletin complété à :

SYLVAIN COLAS, 34 rue Ste Barbe, 69210 SAINT PIERRE LA PALUD

**Date :**

**Signature :**