



GRAND STAGE TAIJI QUAN STYLE CHEN par Maître WANG ZHANJUN

assisté de son fils Wang Qibin



28 juillet – 8 août 2025 à Cahors (46000)

Semaine 28 juillet – 2 août : Laojia Yi Lu (1ère Forme Traditionnelle) - Tuishou – Fu Yang Gong

- x **Laojia Yi Lu (1ère Forme Traditionnelle) 老架一路** : Cet enchaînement de 76 mouvements regroupe tous les principes du Taiji 太极 : énergie interne et intentions, vide et plein, spirales, centrage, harmonie, unité ...
- x **Tuishou /La poussée des mains 推手** (travail à deux) : C'est un exercice de coordination, de complémentarité et de transformation du mouvement qui se pratique avec un partenaire avec lequel le pratiquant(e) apprend à préserver son centre et son équilibre constamment tout le long de la pratique.
- x **Fu Yang Gong** : créé par maître Wang Zhanjun, c'est une méthode dynamique pour fortifier le yang qi. Il s'agit d'une préparation énergétique avec des assouplissements, des automassages spécifiques, points d'acupuncture et étirements, ainsi que des postures favorisant l'ouverture du mingmen.

Semaine 4 – 8 août : Epée du Taiji

- x **Epée du Taiji 剑 / jiàn** : L'enchaînement traditionnel du style Chen comporte quarante-neuf mouvements. Son exécution demande agilité dans les déplacements. Les principes gouvernant la pratique à mains nues doivent se retrouver dans le maniement de l'épée, à savoir la verticalité, l'enracinement, la détente, l'alternance du vide et du plein, de l'ouverture et de la fermeture, ... celle-ci agit alors comme le prolongement du bras.

Horaires : 9h-12h et 15h00-18h00 - Echauffements assurés par les professeurs et Wang Qibin

Lieu du Stage : Palais des Sports de Cahors

Rue Emile Zola, 46000 Cahors (derrière le cinéma le Grand Palais)

Frais pédagogiques :

- 420 € Stage complet de 6 jours (Laojia)
- 350 € stage complet de 5 jours (épée)
- 740 € stage complet de 11 jours
- 80 €/jour (si inscription partielle)
- 15 € cotisation annuelle à l'IRAP (de septembre à septembre)

Modalités d'inscription :

Merci d'envoyer un acompte de 80 € / ou règlement complet :

par virement : IBAN : FR76 1780 7008 2400 5191 4547 265

BIC : CCBPFRPTLS

ou chèque à l'ordre de : *Laojia Cahors*

adresse : Alain Timmer, 15 rue Saint Laurent, 46000 Cahors

La traduction en français sera assurée par Claire Cheng Gauthier.

Renseignements :

Alain Timmer Président Association Laojia et Président de l'**IRAP**

alain.timmer@gmail.com / tel : 06 13 37 70 02

Franck Delage, directeur technique association Laojia et référent pédagogique **IRAP**

franck@web82.fr / tel : 06 79 98 74 06

Toutes les informations sont à retrouver sur le site www.wangxian.com