

WANG ZHANJUN

en direct de Chenjiagou

3 sessions ZOOM

在zoom平台上三堂网课



王西安
拳法研究会法国分会

ORGANISE PAR L'IRAP

25/01 2026

22/03 2026

07/06 2026

Pour maintenir un lien avec la communauté,
varier les approches de la pratique et
proposer un parcours progressif.



www.wangxian.com

Tous les renseignements sur le site de l'IRAP !

Programme des 3 modules en ZOOM

Session zoom de 2 heures

Dimanche matin de 9h45 à 11h45

(ouverture de la session dès 9h30 pour réglages techniques)

25/01/2026 ; 22/03/2026 ; 07/06/2026



Module du 25 janvier 2026

- Zhan Zhuang posture de l'arbre 站桩姿势

les bases de la posture + mise en pratique guidée par le maître.

- Respiration : 呼吸法

Explication de la respiration inversée dans le style Chen.

- Un mouvement de la forme longue Laojia : « **Ouverture** » Qi Shi 起始

Sur ce mouvement, explications et démonstrations de tous les aspects technique, énergétiques, respiration, mécaniques. Démonstration des possibles applications martiales.

- Fu Yang Gong 扶阳功

Choix d'un mouvement de la forme Fu Yang Gong. Démonstration, explications, approfondissement.

- Questions/réponses sur la séance

Module du 22 mars 2026

- Zhan Zhuang posture de l'arbre 站桩姿势

les bases de la posture + mise en pratique guidée par le maître.

- Respiration : 呼吸法

Explication de la respiration inversée dans le style Chen.

- Un mouvement de la forme longue Laojia : **Les mains de nuage** Yun Shou 云手

Sur ce mouvement, explications et démonstrations de tous les aspects technique, énergétiques, respiration, mécaniques. Démonstration des possibles applications martiales.

- Fu Yang Gong 扶阳功

Choix d'un mouvement de la forme Fu Yang Gong. Démonstration, explications, approfondissement.

- Questions/réponses sur la séance

Module du 07 juin 2026

- Zhan Zhuang posture de l'arbre 站桩姿势

les bases de la posture + mise en pratique guidée par le maître.

- Respiration : 呼吸法

Explication de la respiration inversée dans le style Chen.

- Un mouvement de la forme Laojia : **Six verrouillages quatre fermetures** Liu Feng Si Bi 六封四闭

Sur ce mouvement, explications et démonstrations de tous les aspects technique, énergétiques, respiration, mécaniques. Démonstration des possibles applications martiales.

- Fu Yang Gong 扶阳功

Choix d'un mouvement de la forme Fu Yang Gong. Démonstration, explications, approfondissement.

- Questions/réponses sur la séance

Conditions d'inscription Taichi via internet Zoom



Description du service

À travers l'enchaînement et des exercices de fondation variés, ces cours proposent le développement des bases et la révision des principes du taichi dans la tradition de maître Wang Zhanjun.

Nous réviserons périodiquement des parties de l'enchaînement et réserverons du temps pour répondre aux questions des participants.

Ce cours est traduit simultanément en français par notre traductrice Claire.

Marche à suivre pour s'inscrire à un cours en ligne.

L'inscription au cours est obligatoire : suivez les liens sur le site de l'IRAP pour réserver.

Une fois la réservation faite, vous obtiendrez un lien pour participer aux réunions. Conservez ce lien à un endroit facile d'accès pour la durée de la session.

Tarif

Chaque séance de 2 heures coûte 30,00 €uros.

À l'étape de paiement, vous serez redirigé vers Hello Asso.

Vous pourrez également nous envoyer le montant dû par virement sur le compte de l'IRAP.

Autres renseignements:

Il est conseillé de participer aux 3 séances afin de bénéficier de l'évolution progressive du programme.

La session zoom ouvrira 15 minutes avant le début du cours, soit à 9h30.

Prière de se présenter quelques minutes avant le début du cours et notez qu'à l'occasion la durée du cours peut déborder au delà de l'heure prévue.

Les participants ne pourront pas interagir directement avec le micro, mais poser leurs questions via le chat. En fin de séance, ces questions seront rassemblés pour permettre un échange plus fluide avec le maître.

Un enregistrement du cours sera mis en ligne pour vous permettre de réviser la matière.

Matériel nécessaire

- un ordinateur avec enceintes, microphone, et caméra,
- une bonne connexion internet.