



Club ARTS MARTIAUX SAINT PIERROIS



STAGE NATIONAL IRAP

TAIJI QUAN - style CHEN

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



Franck DELAGE référent 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

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 + TUI SHOU (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; Booking.com

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTION auprès de :

Sylvaine COLAS : 06 82 16 22 66 - artsmartiauxstpierrois@gmail.com
Alexandre HOUZÉ : 06 13 38 59 64 - houze_alexandre@yahoo.fr