



STAGE TAIJI QUAN STYLE CHEN
Maître WANG ZHANJUN 王占军
assisté de son fils Wang Qibin



26 juillet – 7 août 2025 au Havre (76600)

WANG Zhanjun, le combattant invaincu du Taiji Quan

Maître Wang Zhanjun est une légende vivante du Taiji Quan style Chen, reconnu non seulement pour son incroyable maîtrise des formes traditionnelles, mais aussi pour son palmarès remarquable en tant que combattant invaincu.

Pour Maître Wang Zhanjun, le « *Taiji Quan n'est pas seulement un art martial, mais aussi une discipline holistique qui cultive l'équilibre entre le corps et l'esprit* ». Il a d'ailleurs développé sa propre méthode de santé le « Fu Yang Gong » basé sur les principes de Qi Gong et d'étirement pour développer l'équilibre, l'énergie interne (Qi) et la concentration. L'un des bénéfices de cette méthode est de limiter les courbatures après les longues séances de pratique !!

Semaine du 26 – 31 juillet : 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 du 3 – 7 août : SANSYOU

- x **Sanshou 散手 / sǎnshǒu** : Le Sanshou est une des récentes formes créée par Wang Xian, c'est une forme dite "Explosive", avec de nombreux fajing et qin na.
- x **Tuishou /La poussée des mains 推手** (travail à deux) : idem première semaine.
- x **Fu Yang Gong** : idem première semaine .

Lieu du Stage : Gymnase Saussaye, 88 rue Massillon 76600 Le Havre

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

La traduction en français sera assurée par Claire Cheng Gauthier.

Renseignements :

Tel: 06 26 87 09 87

@mel: taichilehavre@gmail.com

<https://taichichenlh.wordpress.com/stage-wang-zhanjun-le-havre/>

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