



# Académie Siming Asbl.

## Programme du stage du 2 au 4 juin 2017 à Spa : Taiji quan, Qi gong et Da Bei quan \* *(sous réserve de modifications)*

### - Vendredi :

- 17h : accueil des participants
- 19h00 : souper
- de 20h30 à 21h30 : au choix :
  - apprentissage et révision des 10 principes du Taiji en styles Yang et Chen
  - apprentissage et révision en Qi gong : le jeu des cinq animaux

### - Samedi :

- de 7h à 7h45 : méditation
- de 8h à 9h : petit déjeuner
- de 9h30 à 10h45 : au choix :
  - apprentissage et révision de la forme des 83 de Taiji quan de style Chen
  - apprentissage et révision de la forme des 108 de style Yang - (1ère et/ou 2ème partie)
- de 11h à 12h15, au choix :
  - apprentissage en Qi gong : Dawu
  - apprentissage et révision de la forme des 24 de style Yang
  - apprentissage et révision du Da Bei Quan
- 12h30 : déjeuner.
- de 14h30 à 15h45:
  - apprentissage en Qi gong : Jeu des Cinq animaux ou Les huit brocards de soie
  - apprentissage et révision du bâton du Neija
  - apprentissage et révision de la forme de Taiji quan à l'éventail
- de 16h à 16h30 : temps libre... et collation
- de 16h30 à 17h30, au choix :
  - apprentissage et révision de l'épée Wudang (enchaînement court)
  - apprentissage de la forme longue à l'épée de style Yang
  - apprentissage et révision de la forme à l'épée longue de Taiji quan Chen
  - apprentissage en Qi gong : Dawu
- de 17h45 à 18h45, au choix :
  - apprentissage et révision des Tuishou
  - apprentissage en Qi gong : Les huit brocards de Soie ou Jeu des Cinq animaux
- 19h00 : souper
- de 20h30-22h : soirée jeux de société autour d'un verre

## Dimanche :

- **de 7h à 8h**, au choix :
  - apprentissage en Qi gong : Dawu
  - méditation
- **de 8 à 9h** : petit déjeuner
- **de 9h30 à 10h45**, au choix :
  - apprentissage et approfondissement de la forme des 108 de style Yang
  - apprentissage et révision de la forme des 83 de Taiji quan style Chen
  - apprentissage et révision de la forme de Taiji quan à l'éventail
  - apprentissage et révision de la forme des 24 de style Yang
- **de 11h à 12h**, au choix :
  - apprentissage et révision de la forme à l'épée longue de Taiji quan style Chen
  - apprentissage et révision de l'épée Wudang (enchaînement court)
  - apprentissage et révision du Da Bei Quan
- **12h30** : déjeuner.
- **de 14h à 15h15**, au choix :
  - apprentissage et révision des Tuishou et leurs applications martiales
  - apprentissage en Qi gong : Dawu
  - apprentissage et approfondissement de la forme des 108 de style Yang
  - apprentissage et révision de la forme des 83 de Taiji quan style Chen
- **15h30** : collation & discussion d'évaluation du week-end.
- **16h30** : départ

*Ce programme reste sous réserve de modifications, il sera aménagé selon les professeurs présents et les élèves inscrits.*

Date de clôture des inscriptions : **le 15 avril 2017**

\* Le Wu shu a un programme spécifique, si vous souhaitez participer à un des ateliers proposés, il est inclus dans le forfait Taiji quan/Qi gong/Da Bei quan.