



A tous les pratiquants du Yang Jia Michuan Taiji Quan

L'association La Fleur de Jade vous propose un stage en villégiature dans un gîte vosgien à LA BROQUE - LA CLAQUETTE les samedi 7 et dimanche 8 octobre 2017.

Au coeur de la Vallée de la Bruche, à l'abri des montagnes vosgiennes, situé au centre du bourg de La Claquette, le gîte offre de belles prestations d'hébergement et de restauration ainsi qu'une infrastructure extérieure et intérieure adaptée à nos pratiques.

*Ce stage accessible à tous portera sur **la notion de relâchement**, qualité primordiale à l'écoute des propositions émises par un partenaire.*

Nous aborderons ces notions (relâchement, écoute) au travers d'exercices à deux et en rapport avec certaines séquences de la forme.

En fin de journée, je proposerai, pour ceux qui le souhaitent, une initiation au taiji avec éventail.

Programme détaillé :

Arrivée samedi matin 10 heures

10h30 Exercices de base et pratique du premier duan.

12h Repas tiré du sac

14h - 17h45 Travail à deux, être relâché, comprendre la poussée du partenaire.

18h15 - 19h30 Initiation éventail ou pratique libre

19h45 Apéro dîner

Dimanche

7h - 8 h Eveil : Exercices de bases, forme 1^{er} duan

8h - 9h Petit déjeuner

9h - 12 Travail à deux, être relâché, comprendre la poussée du partenaire et quelques propositions de transformation.

12h - 14h Déjeuner

14h - 16h Travail à deux, être relâché, comprendre la poussée du partenaire et mise en relation avec des séquences de la forme

Et tout cela dans la bonne humeur ...

Très cordialement

Votre professeur de TJQ : Yves MARTIN

Tarif : 95 € , hébergement, dîner du samedi soir, petit-déjeuner et déjeuner du dimanche midi inclus (Prévoir un sac de couchage ou 2€90 pour la location de drap sur place)*

Pour ceux qui ne pourraient participer qu'un jour sur deux, le tarif est de 50 € repas inclus.

** Une majoration de 10 euros pour les participants hors association, valable pour tous les stages de la saison 2014 / 2015*

Lieu du stage : Centre International de Séjour de la Vallée de la Bruche – C.I.S.V.B.

36, rue du Gal Leclerc - 67570 LA CLAQUETTE

ASSOCIATION LA FLEUR DE JADE

7 rue de Prés – 67100 Strasbourg

Tel : 06 84 69 48 68

Courriel : lafleur2jade@yahoo.fr

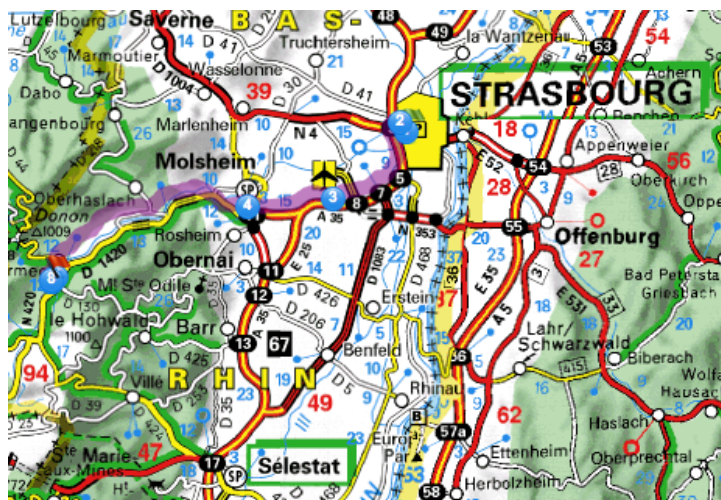
1 - De Strasbourg prendre direction Saint-Dié (par le col)

ATTENTION : Ne pas prendre direction Saint-Dié par le tunnel "mais par le col"

2 - Prendre la voie rapide D1420 vers Saint-Dié. A la fin de la Voie rapide, petit tunnel puis au rond-point, 2^{ème} sortie vers Rothau - Saint-Dié

3 - A Rothau prendre 1^{ère} route à droite, niveau Poste PTT de Rothau suivre fléchage Foyer d'Amitié Internationale F.A.I.

4 - Prendre la rue de la Gare, traverser le passage à niveau à la fin de cette route prendre à droite et le F.A.I. se trouve à votre gauche avant l'église



Bulletin d'inscription

A retourner avant le 25 septembre 2017

Stage du 7 au 8 octobre 2017

NOM : Prénom.....

Adresse :

Tél. / courriel

- Je participe à la **totalité du stage** 7 et 8 avril 2017
Je joins un chèque de 95 €* à l'ordre de l'association La Fleur de Jade
- Je ne serai **présent qu'une journée sur les deux** (précisez : samedi , dimanche)
Je joins un chèque de 50 €* à l'ordre de l'association La Fleur de Jade
- * **Je ne suis pas membre de l'association la Fleur de Jade et c'est mon premier stage de la saison 2017/2018 : Je majore ma participation de 10 euros**

Repas végétarien : oui - non

À retourner à :

Association La Fleur de Jade – 7 rue de Prés– 67100 Strasbourg