

ORGANISATION DU STAGE DÉTÉ HOULGATE 2022

WUSHU KUNG-FU MASTERCLASS2022

ROGER ITIER - CHAOLONG ZHANG - TONY DEHAS

PLANNING

1. HOULGATE – NORMANDIE (CREPS) - 31 JUILLET AU 4 AOUT -

- ARRIVÉE DES STAGIAIRES DIMANCHE 31 JUILLET À PARTIR DE 14H00 AU CREPS
- DIMANCHE 31 1ÈRE JOURNÉE DE STAGE « NUITÉE + 1 REPAS
- LUNDI 1ER 2ÈME JOURNÉE DE STAGE « NUITÉE + PETIT-DEJEUNER + 2 REPAS
- MARDI 2 3ÈME JOURNÉE DE STAGE « NUITÉE + PETIT-DEJEUNER + 2 REPAS
- MERCREDI 3 4ÈME JOURNÉE DE STAGE « NUITÉE + PETIT-DEJEUNER + 2 REPAS
- JEUDI 4 5ÈME JOURNÉE DE STAGE PETIT-DEJEUNER + 1 REPAS
- [Départ des stagiaires après le déjeuner](#)

➤ [RECAPITULATIF DU SEJOUR ET STAGE :](#)

- LE SEJOUR COMPEND 4 NUITÉES + 4 PETITS DEJEUNERS + 8 REPAS (repas sans « porcs » et « Vegan » sont possibles uniquement sur demande)
- LE STAGE COMPEND DEUX ENTRAÎNEMENTS PAR JOUR DE 9H30 À 11H30 ET DE 17H00 À 19H00 = [SOIT 16H DE COURS](#)

PROGRAMME TECHNIQUES DU STAGE

WUSHU KUNG-FU MASTERCLASS

STAGE ADAPTÉ POUR TOUS NIVEAUX À PARTIR DE 6 ANS : ADULTES (MIXTE) - ADOS (MIXTE) ENFANTS (MIXTE)

- ENTRAÎNEMENTS EN EXTÉRIEUR ET SUR LA PLAGE SAUF INTEMPÉRIES
- [QI-GONG :](#)
- TRAVAIL SUR L'ÉNERGIE VITALE
- ENCHAÎNEMENT DU « KANG YI FANG » ENCHAÎNEMENT « BA DUAN JIN » (NIVEAU SUPÉRIEUR)
- [STYLES INTERNES :](#)
- TAIJI À MAINS-NUES, ET ARMES ÉVENTAIL ET À L'ÉPÉE
- FORME À L'ÉVENTAIL (TAIJISHAN) – FORME À L'ÉPÉE (TAIJIJIAN) FORME À MAINS-NUES
- [STYLES EXTERNES : WUSHU KUNG-FU](#)
- FORME ADULTE SI LU CHAQUAN TAOLU
- FORME ENFANT GUNSHU TAOLU BÂTON DU NORD 16 OU 32 MOUVEMENTS
- [SELF-DÉFENSE WING CHUN/JKD/ QIN-NA: L'ART DU COMBAT WUSHU-KUNG-FU](#)
- APPLICATIONS MARTIALES DES 4 PRINCIPES DE COMBAT : JAMBES (TI), POINGS (DA), PROJECTIONS (SHUAI), CLÉS, SAISIES (NA)
- [WUSHU KUNG-FU KID'S : \(6/11 ANS\) MINI-FU](#)
- SESSIONS SPÉCIFIQUES AU BÂTON TAOLU 16 MOUVEMENTS À L'ÉVENTAIL ET SUR LES FORMES À MAINS NUES

[RÉCAPITULATIF : FORMULE EN PENSION COMPLÈTE](#)

- Chambre Single = 580€ - Chambre (double) = 520€ - Stagiaire sans hébergement = 290€
- Date limite de réservation avec le règlement de 150€ d'arrhes avant le 15 Avril 2022

Mentionnez votre participation par retour de mail ... ! auprès de votre professeur [en cliquant sur le lien](#) correspondant

roger_itier@yahoo.fr
Zhangchaolong13@gmail.com
tonydehas@hotmail.fr

06 20 28 47 74
06 23 67 46 86
06 14 48 05 65

POUR UN SÉJOUR DÉDIÉ AU WUSHU ET À LA CONVIVIALITÉ

AMICALEMENT