

YANG FAMILY
TAI CHI
大楊
極代



« Stage du Printemps à Lyon »
21 & 22 mars 2020

TAI CHI CHUAN du Style YANG



Stage Régional

L'Ecole Affiliée de Lyon,
BAMBOU BALANCE, invite

Carole et Duc NGUYEN MINH

5^{ème} et 6^{ème} Duan de IYFTCCA, Directeur.trice du Centre YCF de Paris,
Dirigent de l'Académie de Formation France. Duc NGUYEN MINH est aussi
disciple du Grand Maître Yang Jun et son représentant national.

Ce stage entre dans le cursus de L'Académie de Formation des Instructeurs.
Il donne droit à 10 UV (Unités de Valeur)

PROGRAMME :

Samedi 21 mars 2020

à la HALLE AUX FLEURS (Confluence, LYON)

10h - 12h

« Découverte » de la **Forme Senior en 26 Séquences**

créée par Maître YANG JUN en Automne dernier.

Elle combine entre autres des techniques de la forme 103, sous une Forme adaptée aux Seniors, qui vous séduira par sa beauté et son lyrisme, quelle que soit votre catégorie d'âge.

14h - 17h

Etude des séquences choisies

de la **Forme Traditionnelle / Tui Shou** et **8 énergies de Tai Chi Chuan**

(initiation ou perfectionnement)

L'étude de la Forme est à la base du système de taichi (Mains collantes, formes d'arme, ...)

Il s'agit d'étudier et approfondir certaines séquences à la lumière des 10 principes de base, des applications martiales et des cercles d'énergie.

- Lecture interne et externe des relations Yin Yang, Comment ?
- Relâchement, travail de l'Energie, Pourquoi ?

Ces points seront mis en pratique sur des « sorties d'Energie » sur certaines techniques de la Forme, en solo, à deux à travers des cercles d'énergie et des applications martiales des 8 énergies et de la Forme.

Quel que soit votre niveau de pratique, chacun trouvera les éléments lui permettant de découvrir et se familiariser avec les techniques de la Forme (mise en place si nécessaire d'ateliers de niveau). Cette étude sera poursuivie Dimanche sur certaines techniques de la 103 en relation avec le sabre.

LIEU : HALLE AUX FLEURS, 66, rue de Smith, Quartier Confluence - 69002 Lyon

A partir de la gare Perrache ou de l'arrêt Perrache de la ligne A de métro, 15 mn à pied ou 3 min avec le tram T1, arrêt Hôtel de Région -Montrochet)

Ou de la gare de la Part Dieu, tram T1,dir Debourg, arrêt Hôtel de Région-Montrochet.

19h - 22h

« Fête du Printemps »

Une soirée conviviale, dansante, chantante... avec les adhérents de **BAMBOU BALANCE** et leurs amis (buffet à partager : chacun apporte une petite spécialité de son choix à partager sucrée ou salée, BAMBOU BALANCE assure les boissons)

LIEU (pour la soirée) : CENTRE de DANSE BENGASINI, 5 rue Confort 69002 LYON
(Métro ligne A, arrêt Bellecour)

Dimanche 22 mars 2020
(à la Halle aux Fleurs)

9h30 -12h

Etude des séquences choisies
de la **Forme Traditionnelle / Tui Shou**
et **8 énergies de Tai Chi Chuan**

La suite...pour TOUS

14h -17h

Tai Ji Dao - Le SABRE en 13 chants :
initiation et perfectionnement

Nous proposerons quelques sabres en bois; si vous en avez un, emportez-le avec vous svp.

Pour que nous puissions ajuster au mieux notre organisation, nous vous invitons à vous inscrire
avant le 15 mars 2020 !

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTIONS

Association BAMBOU BALANCE Harmonie et Mouvement

Tél : 06 26 02 52 91(Edyta) ou 06 24 56 89 30 (Elisabeth)

Site : www.bamboubalance.com - Contact : contact69.bamboubalance@gmail.com



Bulletin d'INSCRIPTION

Pour le Stage de Tai Chi Chuan

Avec Carole et Duc NGUYEN MINH

A remettre lors d'un cours ou à retourner à :

Association Bambou Balance - CCVA 234 cours Emile Zola – 69100 VILLEURBANNE

NOM : Prénom :

Adresse

Code postal : Ville : Tél :

Mail : Numéro membre YCF :

Adhérent Bambou Balance Adhérent YCF , numéro ID.....

Je m'inscris pour :

- Le Week-end complet FORME Traditionnelle/ tuishou /8 énergies de TCC
 SABRE en 13 chants FORME 26 je participe à la soirée festive

Tarif YCF et BBHM: Forme & 8 énergies TCC: 65€ / SABRE: 35€ / FORME 26: 20€ / week-end:100€
Extérieurs: 70€ 40€ 25€ entier 120€

**gratuité pour un professeur qui vient avec 3 élèves, tarif spécial pour les groupes de 4 personnes et +*

Règlement par chèque (échelonnement en 2 fois possible)

N° Chèque	Montant en Euros	Date encaissement	Observations

Sinon paiement possible en espèce : €

Chèques vacances et coupons sports €

ou Par virement sur compte BAMBOU BALANCE IBAN FR97 3000 2010 0000070 8602 M36
.....€

Inscription avant le 15 mars 2020 !

CHÈQUE-VACANCES



Date et Signature