

DU 13 AU 17 AOÛT 2012

**2<sup>ème</sup>** Stage  
**International**  
**d'Été à Narbonne-Plage**

**OUVERT AUX ADOS**  
(à partir de 12 ans)  
Tarif spécial

**TAIJI QUAN**

**QI GONG**

**Arts martiaux internes**

**Techniques Manuelles de Relaxation**

Sous la direction de  
**Thierry Alibert**  
et d'une équipe d'enseignants.

Organisé par l'école TAO Thierry Alibert 06 08 58 45 57  
alibert.thierry3@wanadoo.fr thierryalibert.com  
et la section Tai Chi et Qi Gong du FCS Sallèles d'Aude  
avec le soutien de la Mairie de Narbonne



## Programmes et Horaires

### Programme:

De 8h30 à 10h

- E1: **Forme 108 de Yang Cheng Fu**: 1<sup>ère</sup> partie la Terre avec **Z. Boumlil**
- E2: **Forme 108 de Yang Cheng Fu**: 2<sup>ème</sup> partie l'Homme avec **M. Jacquemin**
- E3: **Forme 108 de Yang Cheng Fu**: 3<sup>ème</sup> partie le Ciel avec **H. Ait Aider**
- E4: **Forme ancienne de Yang Lu Chan**: 1<sup>ère</sup> partie avec **T. Alibert** assisté de **C. Chastanet**

De 10h30 à 12h:

- F1: **Qi Gong des 8 trésors**: principes énergétiques en lien avec la médecine chinoise. Un document pédagogique vous sera fourni. avec **G. Grenard**
- F2: **Xing Yi**; Forme des 12 animaux et cinq éléments. Etude la structure, principes internes, applications martiales. avec **M. Jreige**
- F3: **Bâton Taiji**: Forme solo au bâton et duo de bâtons. avec **H. Ait Aider**
- F4: **Grand San Shou**: apprentissage et combinaison à deux partenaires de deux formes explosives. avec **T. Alibert** et **C. Chastanet**

De 17h30 à 19h

- G1: **Qi Gong des 5 éléments** avec **M. Jreige**
- G2: **Da Yan Gong** (Qi Gong des oies sauvages): apprentissage de la première série. avec **T. Alibert**
- G3: **Eventail Taiji**: forme, éducatifs pour développer la spontanéité du geste, relâchement, ancrage, fluidité avec **C. Chastanet**
- G4: **Qi Nei Zang**: Approche holistique du massage, il travaille sur l'énergie des organes internes et intègre les aspects physiques, mentaux et émotionnels. avec **M. Jacquemin**

De 19h à 19h30: **Tui Shou** libre

Préinscrivez-vous en ligne sur notre site ou renvoyez-nous le bulletin d'inscription ci-dessous.

## Massages sur chaise ergonomique

**Clarisse Munch**, diplômée d'Etat des métiers de la forme, est spécialiste des Techniques Manuelles de Relaxation. Elle vous proposera une méthode de détente sur chaise ergonomique qui s'effectuera en deux phases: relaxation en profondeur puis dynamisation, permettant ainsi d'apaiser les tensions mentales et émotionnelles. Tarif libre entre 10 et 20€.  
Les séances auront lieu en dehors des heures de cours (sur rendez-vous).



## Programmes et Horaires

Deux tarifs sont appliqués selon la date de votre inscription, avant ou après le 30 Juin 2012: **190 €** 210 €

Tarif cours Ado (12 à 16 ans): 10 €

Tarif cours adulte: 16 €

Nous demandons un acompte de 60 € par semaine de stage, par chèque à l'ordre de TAO.

NB: Votre acompte sera débité **au plus tôt courant Mai**. N'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant pour **retenir votre place et vos emplacements de camping**. De plus, au moment de régler votre solde sur place, vous pourrez faire deux chèques (enregistrés fin août puis fin septembre 2012).

## Une équipe d'enseignants

**Hacène Ait Aider** : Expert en art internes Chinois et Vietnamiens diplômé de la FTCCG, il suit une formation en Médecine Chinoise et pratique les arts internes avec Michel Jreige. 2<sup>ème</sup> degré de l'école TAO, troisième d'uan FFKDA, il en est un conseiller technique pour la région Midi-Pyrénées. Champion du Monde 2008 à Taiwan, champion d'Europe 2010 de Ba Gua Zhang.

**Thierry Alibert**: Enseignant diplômé d'Etat, expert en Taiji Quan et Qi Gong, spécialiste du style Yang ancien, il pratique les arts martiaux internes et externes depuis 32 ans. Directeur de stages en France et en Europe, 5<sup>ème</sup> d'uan FFKDA, il est multiple champion d'Europe et du tournoi mondial 2008 de Taiwan, il est fondateur de l'école TAO et de TAO Production.

**Zora Boumlil**: Pratiquante de Taiji et Qi Gong auprès de Thierry Alibert, P. Pradoux et M. Jacquemin. Elle a créé la section de Gruyssens et anime les cours à Sallèles d'Aude. Elle est à l'origine d'un projet dans le cadre hospitalier pour la gestion du stress et la prévention des troubles musculosquelettiques.

**Catherine Chastanet**: Enseigne le Taiji et Qi Gong en Belgique en centres fermés pour jeunes délinquants ainsi qu'en psychiatrie. 2<sup>ème</sup> degré TAO, 3<sup>ème</sup> d'uan FFKDA, elle est championne d'Europe style Yang et médaille de Bronze au tournoi mondial 2008 à Taiwan. Médaille d'argent au championnat d'Europe 2010.

**Guy Grenard**: Il débute la pratique en 1991 avec E. Bouisse, JC Sapin, rencontre M<sup>e</sup> Sun Gen Fa 7<sup>ème</sup> dan de Wushu, en 1995. Rencontre en 2002 avec T. Alibert. Il est diplômé de la fédération de Wushu et de l'institut Shaoyang, il est aussi 5<sup>ème</sup> dan d'Aikido depuis 2008.

**Michel Jacquemin** : Enseignant en Taiji Quan depuis de nombreuses années, directeur technique de l'association CEPERTS. 2<sup>ème</sup> d'uan, il pratique et enseigne le massage des organes internes. 2<sup>ème</sup> degré de l'école TAO il en est un des conseillers techniques.

**Michel Jreige** : Enseigne le Taiji Quan, Ba Gua Zhang, Xing Yi, Qi Gong et Taiji médical. 32 ans de pratique dans les arts martiaux internes, il est praticien en MTC, spécialiste de l'acupuncture, de la pharmacopée et du Qi Gong thérapeutique. 5<sup>ème</sup> d'uan FFKDA.

# Logement

Camping les floralys 04 68 32 65 65 [lesfloralys@wanadoo.fr](mailto:lesfloralys@wanadoo.fr) <http://lesfloralys.free.fr>

Emplacements réservés pour le stage au camping municipal 04 68 49 80 77  
[www.campinglafalaise.org](http://www.campinglafalaise.org)

Camping Campéole 04 68 49 83 65 [www.campeole.com](http://www.campeole.com)

Il nous est offerte une possibilité de repas du midi entre 10 et 12 € sous forme de self à l'ESAT de Narbonne Plage 04 68 75 12 50.  
Pour cela, une pré-inscription est nécessaire si on veut bénéficier de ces repas. Veuillez mentionner le nombre d'inscrits aux repas dans votre **bulletin d'inscription**.

Restaurant de référence: l'Air Marin bvd de la méditerranée

Office du Tourisme de Narbonne:  
04 68 65 15 60  
[www.mairie-narbonne.fr/fr\\_office-de-tourisme](http://www.mairie-narbonne.fr/fr_office-de-tourisme)

Des excursions et ateliers de calligraphie  
vous seront proposés.

## Bulletin d'inscription

à retourner accompagné de **chèque(s) d'acompte** à l'ordre de TAO à:  
**Thierry ALIBERT** av. Henri Mazet 46300 GOURDON

M... Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse: .....  
E-mail : ..... (**important**) . Tél. : .....

Je m'inscris et joins un acompte\* pour le **Stage International d'Eté à Narbonne-Plage du 13 au 17 Août 2012**.

Je choisis les cours E . . . F . . . G . . .

Je réserve ... cours à 10 € pour .. ado(s) (12 à 18 ans) et ..... cours à 16 € pour .. adulte(s). **Une autorisation parentale écrite vous sera demandée à la confirmation de votre inscription.**

Je réserve ..... repas au self de l'ESAT.

J'accorde le droit aux organisateurs **d'utiliser mon image** pour des photos et le film souvenir qui sera offert à tous les participants de ce stage.

Je suis d'accord pour un éventuel co-voiturage et ainsi accepte que mes coordonnées soient transmises.

à ..... le ...../...../..... Signature

\* le montant de l'acompte est de 60 €.

**Adhérents de l'école TAO**, lors du solde de votre inscription vous bénéficierez d'une remise de **5%**.