

**8EM STAGE DE LA PENTECÔTE**  
**Du 8 au 10 JUIN 2019**

**QI GONG**  
**TAI CHI CHUAN**

**(EVENTAIL, BÂTON, BALLE)**

**PAR**

**HACENE AIT AIDER**

**Diplômé D'ETAT**  
**Thérapeutes**  
**EN ENERGETIQUE CHINOISE**

**Association SON LONG**

**Mairie de Revel 20, rue Jean**  
**Moulin, BP 109 Revel**  
**31250**  
**Tel : 06.83.32.13.86**  
**09.71.55.05.11**

**Site : [www.hacene-aitaider.com](http://www.hacene-aitaider.com)**  
**Mail : [hacene.aa@sfr.fr](mailto:hacene.aa@sfr.fr)**



*Le domaine de Milhas*





**Coût du stage (entraînement):**  
***Avant le 31 mars : 140€, 130€ couple.***  
***Après le 31 mars : 160€, 150€ couple***

**Location de la salle : 80€/jours**

**Hébergement : 30€/nuît, chambre individuelle prévoir un supplément, les repas sont à votre charge, le gîte est équipé d'une cuisine avec tous les ustensiles de cuisines nécessaires à la préparation de vos repas.**

**Arrivée le samedi 8 juin 2019 matin**  
**Départ le lundi 10 juin après-midi.**  
**Bulletin d'inscription à retourner accompagné d'un chèque d'arrhes de 65€ à l'ordre de Son Long**

**Mairie de Revel 20, rue Jean Moulin,  
BP 109 31250 Revel avant le 31 mars 2019.**

**Tél : 06.83.32.13.86/ 0971550511**

**Courriel : [hacene.aa@sfr.fr](mailto:hacene.aa@sfr.fr)**

**Site : [www.hacene-aitaider.com](http://www.hacene-aitaider.com)**

**Nom \_\_\_\_\_**

**Prénom \_\_\_\_\_**

**Adresse \_\_\_\_\_**

**Ville \_\_\_\_\_ Code Postal \_\_\_\_\_**

**Tél \_\_\_\_\_**

**Courriel \_\_\_\_\_**



## **Programme des 3 jours**

### **Matin :**

**9h30---11h00**

**-Qi Gong et tai chi de la balle**

**Par H. Ait Aider**

**11h00---12h30**

**- Tai chi Bâton forme à deux**

**Par H. Ait Aider**

### **Après-midi :**

**15h00--- 16h30**

**-Eventail forme rapide**

**Par H. Ait Aider**

**16h30\_\_18h00-Bâton court forme lente et forme rapide.**

**Par H. Ait Aider**

**N.B : Les horaires du lundi après-midi sont  
Décalés pour pouvoir rentrer plus tôt.**



**Hacène Ait Aider** Enseigne les Arts Martiaux internes et externes depuis 31 ans. Il est diplômé de la FFWaemc et FFKDA, juge des grades à la FFKDA. Il a travaillé auprès de divers maîtres chinois et occidentaux. 7em génération de l'école Ba gua Zhang style Cheng ting hua.

Quatre fois champion d'Europe de Tai Chi Chuan 2006-2009, 2010 et 2012 double champion de France 2007-2008 et champion du monde à Taïwan en 2009. Il organise des stages nationaux et internationaux, donne des cours particuliers et coaching (formation et accompagnement). Il est praticien en énergétique chinoise (acupuncture, tuina, pharmacopée).

Passionné, il s'investit dans le développement et la recherche de l'énergétique chinoise afin de proposer un large enseignement.

# Le Grand Gîte



## Détail sur l'hébergement :

### Tarifs chambres

#### - Chambre :

**Grande chambre avec lit 180x200  
30€ /jour /pers**

**Chambres avec lits superposés  
90x200 + lavabo 30€/ pers**

**Chambre individuelle prévoir un supplément.**



### Tarifs autres prestations

**Location des salles (80€/jour).**



