

# 12<sup>ÈME</sup> STAGE INTERNATIONAL

DU 09 AU 20 JUILLET 2018



AVEC **HACÈNE AIT AIDER**  
ET SON EQUIPE  
À SAINT-FERRÉOL

TAI  
CHI  
CHUAN

BA  
GUA  
ZHANG

QI  
GONG

氣功

太極拳

INFORMATIONS/INSCRIPTIONS

E-mail: [hacene.aa@sfr.fr](mailto:hacene.aa@sfr.fr)

Tél: 06 83 3213 86- 05 6181 01 78

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





# Programme stage d'été du 09 au 20 Juillet 2018

## 1<sup>ère</sup> semaine

Du **09** au **13** Juillet **2018**

Ba gua Zhang

### Programme :

#### Matin :

**8h00-----9h30**

- Zhan zhong et Ba gua Qi gong

**10h00-----12h00**

- Ba gua Zhang ( **La grande paume et applications martiales**),  
Ba gua Armes (**sabre, lance** )

#### Après midi :

**14h00-----14h30**

- Qi gong des 5 animaux de Wudang

**14h30-----16h00**

- Ba gua Zhang, enchainements à deux

#### TARIF :

**1 SEMAINE DE PRATIQUE**

**220 €**

**COUPLE-----200 €**

**MATINEES**

**170 € /Semaine**

**2 SEMAINES DE PRATIQUE**

**390€**

**COUPLE-----370 €**

**SOIR**

**120 € /Semaine**



### Hacène Ait Aider

Enseigne les Arts Martiaux internes et externes depuis 31 ans, il est diplômé de la FFWaemc et FFKDA. Juge de grade auprès de la ligue

Midi Pyrénées, il a travaillé auprès de divers maîtres chinois et occidentaux dont Shenchexing, Ren pin, Yuan Li ming, Quao Chang, Thierry Alibert et Michel Jreige. Thérapeute en Médecine traditionnelle chinoise Champion du monde à Taiwan en 2008, 4 fois champion d'Europe de Tai Chi Chuan 2006, 2009, 2010 et 2012 double champion de France 2007, 2008 .



### JÉRÔME RAVENET

Professeur diplômé d'Etat

de Kung Fu et membre du collège technique (fédération délégataire), champion de France, d'Europe et du monde. Thérapeute et formateur en MTC.



### MICHEL JREIGE

Expert d'Arts Martiaux internes et externes, Sème dan FFKDA.

Praticien et formateur en médecine traditionnelle chinoise.



### Rachid AIT AIDER

Diplômé de la FFKDA en arts énergétiques chinois, Qi Gong / Tai chi chuan et Arts vietnamiens. Il a été formé par les Maîtres Larbi Ait Abdel Malek, Hacene Ait Aider, Michel Jreige et Thierry Alibert

**Palmarès :** En Juin 2004 il remporte au championnat du monde de Vô Vietnam (Open International) à Paris : 7 médailles dont 5 d'or. Plusieurs fois champion de France et d'Europe de Taiji Quan. En Octobre 2008, il devient champion du Monde Taiji Quan, à Taiwan.

## 2<sup>ème</sup> semaine

Du **16** AU **20** Juillet **2018**,

Tai chi chuan et Qi gong

### Programme :

#### Matin :

**8h-----9h30**

- Qi gong ( **J. Ravenet**)  
- Epée wudang ( **R. Ait Aider**)  
- Les douze animeaux de Xing yi chuan avec applications martiales ( **M. Jreige**)  
- Tai chi du bâton long et applications martiales ( **H. Ait Aider**)

**10h00-----11h30**

- Qi gong de l'envol du Phénix ( **J. Ravenet**)  
- Bâton De Wudang ( **R. Ait Aider**)  
- Les douze cercles, techniques secretes de combat de l'école yang ( **H. Ait Aider**)

#### Après midi :

**14h00-----14h30**

- Qi gong du bâton Court ( **H. Ait Aider**)  
**14h30-----16h00**  
- Grand San shou, et Thui shou libre( **H. Ait Aider**)