

17^{EME} STAGE INTERNATIONAL

DE BA GUA ZHANG

Du 8 Au 12 JUILLET 2024

HACÈNE
AIT AIDER



À SAINT-JULIA (31540) PARC DE HACÈNE

DIRIGÉ PAR

HACÈNE AIT AIDER DIPLÔMÉ D'ÉTAT 5^{EME} DUAN FFK

17^{EME} STAGE INTERNATIONAL

DE BA GUA ZHANG

Du 8 Au 12 JUILLET 2024

PROGRAMME

MATIN :

9h—10h Qi Gong Ba Gua

10h—11h LES 8 GRANDES PAUMES AVEC LES 9 PALAIS

11h—12h LA LANCE DE BA GUA

APRÈS-MIDI :

14h—15h LES 64 PAUMES DE BA GUA ZHANG

15h—16h GRAND SANSHOU ET TUI SHOU

TARIFS : 220€ / SEMAINE

COUPLE 200€

170€1/2 JOURNÉE

INFORMATIONS/INSCRIPTIONS

E-mail: hacene.aa@sfr.fr / Tél: 06 83 32 13 86- 05 61 81 01 78 / www.hacene-aitaider.com



Bulletin d'inscription à envoyer accompagné d'un chèque d'acompte de 65€ à l'ordre de Hacène Ait Aider et à l'adresse suivante :

12 rue Joux Carrière 31540 St Julia.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél : E-mail :



HACÈNE
AIT AIDER

5^{EME} DUAN FFK

18^{EME} STAGE INTERNATIONAL DE TAI CHI CHUAN

À ST FERRÉOL 31250 REVEL

Du 15 Au 19 JUILLET 2024



Dirigé par Hacène Ait Aider
Diplômé d'Etat 5^{EME} DUAN FFK
Et son équipe d'enseignants

BA
GUA ZHANG

TAI
CHI CHUAN

QI GONG

INFORMATIONS/INSCRIPTIONS

E-mail: hacene.aa@sfr.fr / Tél: 06 83 32 13 86- 05 61 81 01 78 / www.hacene-aitaider.com



STAGE INTERNATIONAL DE TAI CHI CHUAN DU 15 AU 19 JUILLET 2024 À ST FERRÉOL



**RACHID
AIT AIDER**
33 ans de pratique, 24 ans d'enseignement, 4eme d'uan FFKDA, Enseigne le Tai chi chuan, Qi Gong, Ba gua Zhang, Xing yi chuan Vo-Vietnam à Toulouse, Plusieurs fois champion d'Algérie, France et d'Europe de Tai chi chuan, et de Vô Vietnam, Champion du monde de Tai chi chuan, et de Vô Vietnam.



**MICHEL
JREIGE**
- Enseigne les arts martiaux depuis plus de 40 ans
- Médecin et acupuncteur, formateur à l'Académie Wang
- 6^{eme} Duan FFK, 7^{eme} Degré de l'école TAO



**HACÈNE
AIT AIDER**
- Enseigne les arts martiaux depuis 35 ans
- Diplômé D'Etat, 5^{eme} Duan FFK, 6^{eme} Degré école TAO
- Thérapeute en Médecine traditionnelle chinoise
- Champion du monde, d'Europe, et de France de tai chi chuan



**JEROME
RAVENET**
- Professeur agrégé de Philosophie (Lycée)
- Docteur en sinologie (Université Paris VII)
- Docteur en philosophie politique (Université Paris X)
- Ancien professeur de Chinois (IEP Aix-en-Provence)
- Diplômé de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise
- Professeur de Médecine Chinoise (Université Aix-Marseille III)
- Professeur 6e Duan diplômé d'Etat en Arts Martiaux Chinois
- Expert en Ba gua zhang auprès de la Fédération FFKDA
- Champion du Monde IWUF 2006 – Catégories Ba gua zhang (arme double et mains nues)
- Médaillé d'honneur par le Général Wan Su Jian (Croix Rouge Internationale- Beij



**GAEL
DELOMENIE**
Praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise 2eme d'uan FFKDA, diplômé de l'Académie Wang de Médecine Traditionnelle Chinoise depuis 2014 Pratique les Arts Martiaux internes et le Qi Gong depuis 12 ans sous la direction de Michel Jreige et Hacene Ait Aider. Formé dans le style Wudang San Feng durant 4 ans en Chine auprès du maître Chen Shixing à China Wudang Gong Fu Academy.

PROGRAMME STAGE INTERNATIONAL DE TAI CHI CHUAN À ST FERRÉOL DU 15 AU 19 JUILLET 2024

Matin

8H30--9h30 :

- 1- Les 5 exercices de relâchement de Tai Ji par G. Delomenie
- 2- Le Zhi Neng Qi Gong, par J. Ravenet
- 3- Les 12 animaux de Xing Yi chuan par M. Jreige

9h30--10h30 :

- 1- Tai chi Yang Chen Fu les 108 mvts (L'homme) par R. Ait Aider
- 2- Qi Gong, Taiji Bang (petit bâton) par H. Ait Aider
- 3- Ba gua Zhang, La mante religieuse, Par J. Ravenet

11h--12h :

- 1- Sabre des 5 éléments de Xing Yi par R. Ait Aider
- 2- Tai ji des 13 postures de Wudang par G. Delomenie
- 3- Qi gong du double éventails par H. Ait Aider

Après midi

14H00--15h00 :

- 1- Médecine manuelle chinoise, techniques de mobilisation sans risques, par J. Ravenet
- 2- Combat codifié de l'épée niveau 1 et 2 par H. Ait Aider
- 3- Combat codifié du Double éventails par R. Ait Aider

15h00--16h00 :

- Techniques de relaxation et Tui shou par H. Ait Aider
- Qi Gong du dragon qui nage par G. Delomenie

TARIFS :

- * La semaine : 220 €
- * couple 200 €
- * 1/2 journée, matin ou soir : 170€
- * 1 cours : 15€

N'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant !

Bulletin d'inscription :

A retourner accompagné d'un chèque d'acompte de 65€ à l'ordre de Hacène Ait Aider et à l'adresse suivante

HACÈNE AIT AIDER, 12 rue Joux Carrière 31540 St Julia

NOM.....

PRENOM.....

ADRESSE.....

.....

TEL.....

COURRIEL.....@.....

Fait à.....le.....

signature.....

.....