



# ARTS MARTIAUX CHINOIS

## STAGE NATIONAL juillet 2024

Lac de Madine

Salle des sports / Base de loisirs  
HEUDICOURT-SOUS-LES-CÔTES

**QI GONG**

**Du dimanche 7 au  
mardi 9 juillet**

Stages dirigés par  
**Yannick COSTANZA**

DIRECTEUR TECHNIQUE ADTAO  
ASSISTANT DE MAITRE YUAN HONG HAI  
CN 5°DUAN

**TECHNIQUES MARTIALES**

**TUI SHOU**

**Du mercredi 10 au vendredi 12 juillet**

CONTACTS – PROGRAMME DÉTAILLÉ – INSCRIPTIONS

[adtao@live.fr](mailto:adtao@live.fr) / 06 62 12 26 54

[www.adtao.org](http://www.adtao.org)



ADTAO Association loi de 1901 - Agrément Jeunesse et Sport n° 54 s 1889

ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE enregistré sous le numéro 44540382754. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



# STAGE NATIONAL d'été 2024

## PROGRAMME

### STAGE 1

#### QI GONG

Du dimanche 7 au mardi 9 juillet

#### MATIN :

- 7h15 à 8h : 18 exercices de santé
- 9h15 à 11h30 : MA WANG DUI (Qi Gong de la Bannière)

#### APRES-MIDI :

- 14h30 à 15h15 : MA WANG DUI / Révisions et approfondissement des enchaînements de QG santé  
*Deux groupes de travail : un groupe travaillant sur MA WANG DUI, le 2<sup>ème</sup> groupe sur la révision d'autres QG*
- 15h30 à 17h30 : YANG SHENG TAIJI BANG  
Etude du premier enchaînement de Qi Gong avec petit bâton  
*Nous contacter pour la fourniture du bâton*

### STAGE 2

#### TAI JI QUAN / TUI SHOU

Du mercredi 10 au vendredi 12 juillet

#### MATIN :

- 7h15 à 8h : JI BEN GONG (Enchaînements de techniques de base de Tai Ji Quan)
- 9h15 à 11h30 : APPLICATIONS MARTIALES (des formes 24 et 48)  
Sur percussions, saisies et en poussées des mains

#### APRES-MIDI :

- 14h30 à 15h15 : LES 9 MOUVEMENTS DE BASE (9 blocages) et leurs variantes / 6 DEPLACEMENTS
- 15h30 à 17h30 : Enchaînement de Tai Ji Quan à deux (1<sup>er</sup> Duan du style Yang)

### TARIFS

Stage 1 ET stage 2 complets : 360 € les 6 jours  
Stage 1 OU stage 2 complet : 210 € les 3 jours  
Stage en demi-journées : 120 € les 3 demi-journées



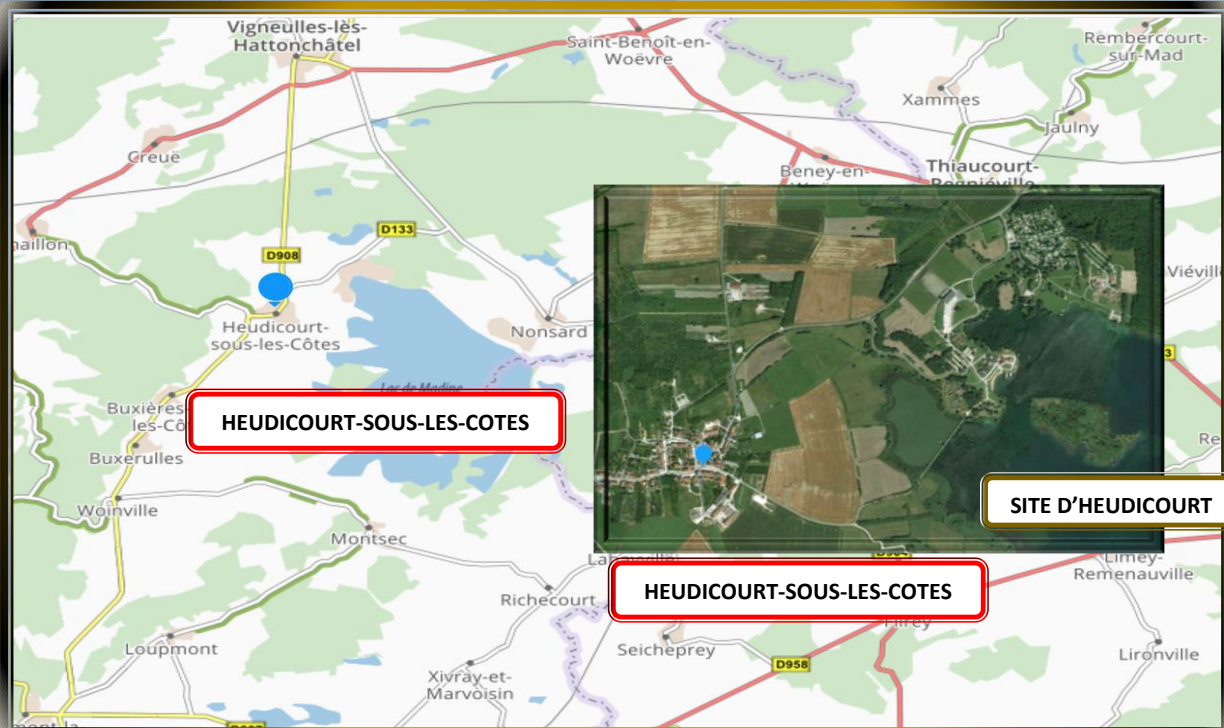
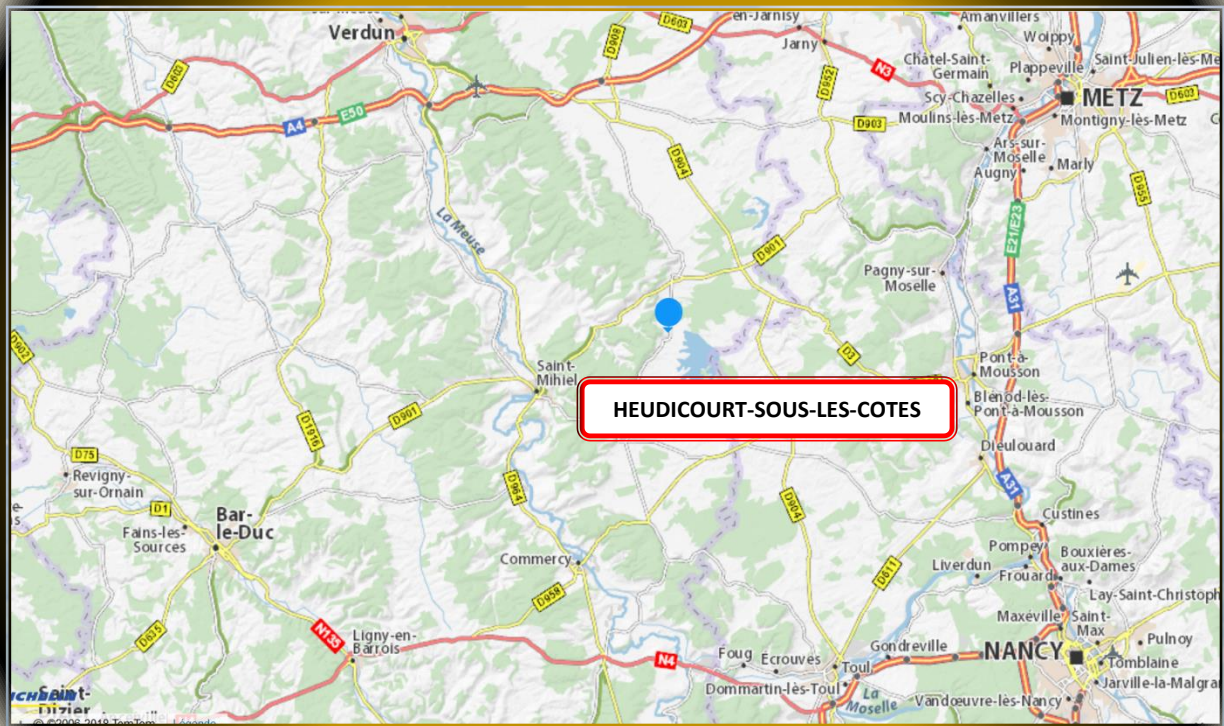
SALLE DES SPORTS

Base de Loisirs du Lac de Madine 55 210 HEUDICOURT-sous-les-COTES



# HEUDICOURT-SOUS-LES-COTES

## Localisation





# LAC MADINE

## Site d'HEUDICOURT

### HEBERGEMENT

Le domaine est équipé de gîtes, de roulotte ainsi qu'un espace plein air pour votre hébergement, vous trouverez les renseignements et les réservations sur le site web. :

[lacmadine.com](http://lacmadine.com)

### LA PLAGES

Au cœur d'une nature préservée, pendant vos heures creuses, vous trouverez sur le site du Lac de Madine de quoi passer d'agréables moments. Le Bar du Lac est ouvert de 10h à 21h





# INSCRIPTION aux STAGES D'ETE MADINE 2024

ADTAO, Maison des Associations, 2 rue de l'Hôtel de Ville, 54670 CUSTINES

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Adresse complète : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_

Je m'inscris au(x) stage(s) suivant les cases cochées avant le **1 juin 2024**

- STAGE 1 + STAGE 2** : 6 journées complètes : 360 €
- STAGE 1** Qi Gong du dimanche 7 au mardi 9 juillet
  - 3 Journées complètes : 210 €
  - 3 Matins : 120 €
  - 3 Après-Midi : 120 €
- STAGE 2** Tai Ji Quan / Tui Shou du mercredi 10 au vendredi 12 juillet
  - 3 Journées complètes : 210 €
  - 3 Matins : 120 €
  - 3 Après-Midi : 120 €

**Autorisation, droit à l'image** :  oui /  non

*Les informations recueillies sont nécessaires pour votre inscription. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. Vous serez inscrits dans nos contacts et recevrez régulièrement nos courriels d'information, vous pouvez rectifier vos données ou vous désinscrire en écrivant à [assoc.adtao@gmail.com](mailto:assoc.adtao@gmail.com).*

**SOMME TOTALE** : \_\_\_\_\_ €

**Espèces**

**Virement** (*merci de préciser votre nom et le motif lors du virement*) :

**IBAN N°** : FR76 3008 7336 0300 0461 6330 110 ; **BIC** : CMCIFRPP

**Chèques à l'ordre d'ADTAO** :

Numéro du chèque : \_\_\_\_\_ Nom de la Banque : \_\_\_\_\_

Fait à \_\_\_\_\_ le, \_\_\_\_/\_\_\_\_/2024

Signature,



# ADTAO

Association des Disciplines Traditionnelles et des Arts Orientaux

**ECOLE ET FORMATION PROFESSIONNELLE**

2 rue de l'hôtel de Ville  
54670 CUSTINES

Tél : 06 62 12 26 54  
Courriel : [adtao@live.fr](mailto:adtao@live.fr)

Médias Sociaux :  
[www.adtao.org](http://www.adtao.org)  
[facebook.com/assoc.adtao](https://facebook.com/assoc.adtao)

**Cours hebdomadaires à**

**Aulnois-sur-Seille, Bousse, Custines, Metz, Moulins-lès-Metz, Nancy, Pompey**



Association loi de 1901 ; N° ag. Jeunesse et Sport : 54 s 1889  
N° Siret : 510 347 156 00018  
Code APE : 93 12 Z ; N° enregistrement DIRECCTE : 44540382754