

STAGE DE TAIJI BANG QI GONG

Avec Christian DESPORT



*Samedi 18 janvier
de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30
et dimanche 19 janvier
de 9h30 à 12h30*

**Lieu : Salle du Foyer Rural (Mairie)
à Bénesse-Maremne (40230)**
Organisé par l'association Le Buffle d'Argent



☺ Christian DESPORT

Pratiquant de Kung Fu depuis 1980, Christian a commencé l'apprentissage du Taiji Quan en 1995 avec Dany SARGIS puis en complément en stage à partir de 2002, suivi l'enseignement de LAC LEMY, NIU XIURONG, WANG FENGMING, PEN HOUCHEN, LU CHUNG (disciples du Maître FENG ZHIQIANG). Titulaire du DEJEPS AMCI, formé à l'approche du Handicap, au Qi Gong et à la digitopuncture, il enseigne depuis 2000 auprès des valides en club et des publics spécifiques en Centre de cure thermale, EHPAD ou Centre de Vie. Il participe également aux compétitions nationales et européennes depuis les années 2000. Christian est très investi dans la vie fédérale du Comité Régional Nouvelle Aquitaine, dont il est Président et responsable de la commission Formation. Membre et coordinateur du Collège Technique AMCI de la FAEMC, il participe régulièrement aux jurys d'examens. Il est également formateur en Pédagogie appliquée à l'IFRAEMC. Il enseigne actuellement le Taiji Quan style Chen She Xin Yi Hun Yuan au sein de l'association TAICHI en ALBRET (région d'Agen), le Qi Gong du même style Hun Yuan ainsi que le kung fu méthode Ming Dao Quan.



🕒 Un coup d'œil sur le contenu du stage

Le Taiji bang est un objet en bois, long de 40cm et de 4,5cm de diamètre. Il est arrondi aux extrémités afin de loger facilement dans le creux des paumes de mains.

L'atelier Taiji Bang Qi Gong va permettre d'apprendre toutes sortes de mouvements circulaires et spiralés qui amèneront par le contact de la main sur le bois une stimulation des points des méridiens concernés par la zone en question.

Par la répétition et avec le relâchement de l'ensemble du corps, le « Qi » (l'énergie interne) est induit petit à petit et va circuler. Pour les débutants, c'est une méthode intéressante de concentration. L'enchaînement complet comprend 60 mouvements.

Christian propose deux stages en week-end :

Le premier, qui fait l'objet de ce document, aura lieu le samedi 18 janvier de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30

et le dimanche 19 janvier de 9h30 à 12h30.

Programme : Apprentissage des 60 mouvements

Lieu : Salle du Foyer Rural à Bénésse-Maremne (40230)



Le second se déroulera le samedi 28 et dimanche 29 Mars 2020

Même horaires que ci-dessus

Programme : Perfectionnement. Exercices de l'interne

Lieu : MEZIN en Lot-et-Garonne

Tarif : 90€ pour le weekend

Prêt du bang avec option d'achat à 20€

🕒 Quelle tenue est conseillée?

Vêtements amples et chaussures confortables

Fiche d'inscription au Stage Taiji Bang Qi Gong à Bénésse-Maremne (40230)

Les 18 et 19 janvier 2020

Réponse par mail le plus rapidement possible avant le 31 décembre 2019

En cas de grand nombre ne seront retenues que les premières inscriptions (20 maxi)

Contact : xofdif.fansong@orange.fr

Je soussigné :

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Code postal : Ville :

Tél. :

Adresse électronique :

.....

Participerai au stage Taiji Bang 18 et 19 janvier 2020 à Bénésse-Maremne.

Je paierai sur place 90€ pour frais d'enseignement (chèque à l'ordre de Christian Desport).

Date :

Signature :