

L'événement

L'Académie Parisienne d'Arts Martiaux Chinois et le Cercle Budo Douarnenez organisent parallèlement à la semaine de Formation de l'APAMC, deux semaines de stages ouverts à tous.

Kung Fu Wushu Taiji quan Qi gong

Pour que celles et ceux qui le souhaitent, puissent passer des vacances en famille tout en participant au stage, nous organiserons pendant la semaine : Randonnées, sorties en mer, visite et repas à Locronan, petite cité de caractère faisant partie des plus beaux villages de France. Nous profiterons également des nombreuses soirées musicales pour faire la fête.



Formule 2 jours :

Si vous ne souhaitez pas faire le stage d'une semaine, vous pouvez participer à la formule 2 jours (3h30 par journée)

- 20 et 21 juillet : Yang Sheng Taiji Zhang di san lu c'est une Forme de Taiji Qi gong pour le Foie et la Vésicule biliaire
- 27 et 28 juillet : 8 pièces de Brocart - dernière version élaborée et pratiquée en Chine.

STAGE JUILLET 2008

Programme

Qi gong

Yang Sheng Taiji Zhang di san lu / Muscles et Tendons / Forme du Coeur / Taiji Qi Gong à l'Eventail / 8 pièces de Brocart (nouveau)...

- Dimanche 20:** - Entraînement 3h30
- Lundi 21:** - Entraînement 4h30
- Mardi 22:** - Entraînement 1h30 / Randonnée et Piquenique
- Mercredi 23:** - Visite de Locronan et Entraînement sur place
- Jeudi 24:** - Sortie en mer / Soirée Restau
- Vendredi 25:** - Entraînement 1h30 /

Taiji

Yang Sheng Taiji Zhang di san lu / Forme des 48 / Forme des 42 / Forme des 32 à l'épée / 8 pièces de Brocart (nouveau)...

- Dimanche 20:** - Entraînement 3h30
- Lundi 21:** - Entraînement 4h30
- Mardi 22:** - Entraînement 1h30 / Randonnée et Piquenique
- Mercredi 23:** - Visite de Locronan et Entraînement sur place
- Jeudi 24:** - Sortie en mer / Soirée Restau
- Vendredi 25:** - Entraînement 1h30 /

Kung Fu

Shaolin Xiao Hong Quan / Hu Yan Quan / Bang Boo / Tao pour le sang et l'énergie(nouveau) / 8 pièces de Brocart (nouveau) ...

- Dimanche 27:** - Entraînement 3h30
- Lundi 28:** - Entraînement 4h30
- Mardi 29:** - Entraînement 1h30 / Randonnée et Piquenique
- Mercredi 30:** - Visite de Locronan et Entraînement sur place
- Jeudi 31:** - Sortie en mer / Soirée Restau
- Vendredi 1/8:** - Entraînement 1h30 /

JUILLET 2008 DOUARNENEZ Finistère (Bretagne)



TAIJI QUAN du 20 au 26 juillet

QI GONG du 20 au 26 juillet

KUNG FU - WUSHU
du 27 juillet au 1er août



APAMC

APAMC: 99/103, rue de Sèvres 75280 PARIS Cedex 06
Tel/Fax: 01.40.24.02.87
phenixetdragon@gmail.com

Le lieu

Baie de Douarnenez - Finistère (29)
Le stage se déroulera à Tréboul (Pays de Douarnenez). Les cours auront lieu en fonction du temps: sur la plage, sur la pelouse ou dans le gymnase.

Office du Tourisme Pays de Douarnenez
02.98.92.13.35
www.douarnenez-tourisme.com

Depuis Paris en train ou en avion, direction Quimper (4h20 en train). Puis le car (25 km)
Les billets de train varient entre 20 € si vous les prenez rapidement et 80 € si vous vous y prenez au dernier moment.



L'hébergement

De nombreuses possibilités d'hébergement sur Douarnenez. Cependant, comme le stage se déroulera à Tréboul, privilégiez un hébergement sur place. Locations d'appartements, de gîtes, en Thalasso ou en camping. Pour notre part nous avons opté pour les Chalets et Mobil-homes du camping de Kerleyou qui sont situés dans un environnement agréable et boisé à quelques minutes de la plage: www.camping-kerleyou.com (environ 600 € par semaine pour un chalet de 4 personnes).

Pour les autres solutions appelez l'Office du Tourisme le plus rapidement possible car de nombreuses locations sont déjà réservées.



Les tarifs

- Pour les participants à la Formation de l'APAMC :
le stage est inclus et le nombre d'heures de cours sera légèrement supérieur.

- Pour les autres participants :

Stage 6 jours pour Taiji ou Qi Gong :	275 €
Stage 6 jours pour Taiji et Qi Gong :	350 €
Stage 6 jours pour Kung Fu Wushu :	275 €
Stage 2 semaines :	420 €
Stage 2 jours :	60 €

Les Enseignants

- **Matteo PEPE** : Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise. Directeur pédagogique de l'Académie Parisienne d'Arts Martiaux Chinois et de l'Ecole Phénix et Dragon.

5e Duan du Centre de Daoyin Yang sheng Gong de Pékin et de l'Université des Sports de Pékin.
Diplômé d'état Kung Fu et Taiji Quan.

- **Christian GUILLO** : Professeur du Cercle Budo Douarnenez. Membre de l'Académie Parisienne d'Arts Martiaux Chinois et de l'Ecole Phénix et Dragon.

- **Nicolas CHEF D'HÔTEL** : Diplômé d'état en Kung Fu Wushu. Professeur à l'Académie Parisienne d'Arts Martiaux Chinois. Responsable de l'Association Wushu Feng Drôme Ardeche.



STAGE ECOLE PHENIX ET DRAGON

