



# Stage International de Robert BOYD

**du 31 octobre au 2 novembre 2013**

**Robert BOYD**, disciple d'IP TAI TAK qui était le 1er disciple de Yang Seu Cheung, est invité par Thierry BAË, son premier disciple. Robert BOYD enseignera le style de Taiji Quan de la famille Yang, appelé le "snake style" ou style du serpent. Forme la plus martiale et la plus préservée, le Snake Style du Tai Chi Yang offre au praticien de Tai Chi le potentiel d'une grande performance martiale. L'application de la flexibilité dans l'exécution de la forme du Snake Style, y compris l'animation de la colonne vertébrale et des muscles internes, implique un puissant travail bio-mécanique qui apporte un exercice incomparable pour la santé et la longévité.



## Le Programme du Stage

Ce stage de 3 jours est ouvert à tout pratiquant de Taiji Quan

**Le 3 novembre 2013 : stage réservé aux enseignants Taiji Quan de l'ISSA ou cercle affilié**

### Le 31 octobre (1<sup>er</sup> jour)

- Echauffements : exercices de relâchement de Mary Yang et exercices spécifiques à la compréhension du style du serpent.
- Forme à mains nues dans le respect des principes de la famille Yang. Enseignement détaillé de la première partie et début de la deuxième.
- Enseignement de la forme à deux et applications diverses
- Ding Bu Chuan : applications martiales issues du Ding Bu Chuan, et relation à la Forme à mains nues.
- Explications et pratiques des huit portes
- Sabre

### Le 1<sup>er</sup> novembre (2<sup>ème</sup> jour)

- Echauffements
- Formes à mains nues : Enseignement détaillée de la deuxième partie et début de la troisième
- Forme à deux et applications
- Ding Bu Chuan
- Sabre

### Le 2 novembre (3<sup>ème</sup> jour)

- Echauffements
- Formes à mains nues : Enseignement détaillée de la troisième partie
- Forme à deux et applications
- Ding Bu Chuan
- Sabre



## Le Lieu du Stage

**Château de la chapelle, à 13 km d'Avignon**

Le stage a lieu au **Château de la Chapelle**, dans le village de Châteauneuf-de-Gadagne (84470) au 1462 avenue Voltaire Garcin.

Il se déroule pendant trois jours, **selon les horaires suivants 10h-12h30 et 14h30-17h.**

**Accès en voiture au Château :** de la sortie Avignon Nord de l'A7, suivre la direction Avignon, puis Morières-Lès-Avignon. Traverser le village et suivre direction Isle-sur-Sorgue ou Châteauneuf-de-Gadagne. A l'entrée du village, au rond-point, prendre Centre Ville, puis



tourner à gauche après la station-service ESSO direction salle de l'Arbousière. Suivre les virages jusqu'au château (grand parking extérieur).  
**Arrivée en train** : gare d'Avignon Centre ou gare Avignon-TGV (navette toutes les 10 minutes entre les 2 gares), correspondance pour gare de Gadagne (1km du château)

**Le 3 novembre 2013 : stage réservé aux enseignants se déroulera de 10h à 12h30**



### Les inscriptions au Stage

Ce stage de 3 jours est ouvert à tout pratiquant de Taiji Quan.  
 Les frais de participation au stage sont de 270€ et 10€ d'adhésion à l'association Hua.  
 Préciser vos dates d'arrivée et de départ, votre régime particulier et votre hébergement en chambre individuelle ou double, dans votre bulletin d'inscription. Plus d'infos [www.hua-bae.fr](http://www.hua-bae.fr)



### L'Hébergement sur place ou alentours

**Pension complète proposée sur place** (en chalet ou dans le bâtiment), les repas seront de cuisine traditionnelle, à partir de produits issus de l'agriculture raisonnée : les repas de midi sont pris ensemble. Les chambres individuelles disponibles pour le stage sont limitées à 10.

#### Tarifs :

**Formule A** : 120€ pour le séjour en pension complète en chambre à deux du 31 oct. au soir au 3 nov. midi.

**Option 1** : +30€ pour une chambre individuelle

**Option 2** : +9€ pour les régimes spéciaux

**Formule B** : 39€ pour les trois repas de midi

**Option 2** : +9€ pour les régimes spéciaux

#### Pour les enseignants :

**Formule A+** : 160€ du 31 oct au soir au 4 nov. midi. Possibilités Option 1 et 2 identiques

**Formule B+** : 52€ pour les quatre repas de midi

#### Quelques hôtels :

Hôtel St Louis (Le Thor- 3km) 04.90.33.70.70

Domaine de la petite Isle (Isle/sorgue – 8km) 04.90.38.40.00

Hôtel Danieli (Avignon- 10 km) 04.90.86.46.82

Cloître St Louis ( Avignon- 10 km) 04.90.38.40.



### Bulletin d'inscription

**A RETOURNER RAPIDEMENT AU : Association HUA, 47 Bd St Ruf 84000 Avignon -FR**

Nom : .....

Si Option 2, quel régime particulier : .....

Prénom : .....

Adresse postale : .....

◇ par chèque à l'ordre de l'association Hua encaissé 20 jours avant le stage,

◇ ou par virement Asso Hua IBAN : FR76 4255 9000 3321 0281 3900 338 ; BIC : CCOPFRPPXXX

Ville : .....

Je verse des frais de réservation (enseignement et hébergement) de 150 €, pour le stage de 3 jours.

Code postal : .....

Je verse 270 € pour l'enseignement du stage de 3 jours.

Téléphone fixe : .....

Je m'inscris au stage enseignant du dimanche 3 novembre, matin.

Téléphone mobile : .....

Adresse mail : .....

Formule A

Formule B

Formule A+

Formule B+

Option 1

Option 2

#### CONTACTS :

**ISABELLE DUGARET 06.88.31.11.61** ou [contact@hua-bae.fr](mailto:contact@hua-bae.fr)

**THIERRY BAË 06.31.57.88.45** ou [bae.thierry@wanadoo.fr](mailto:bae.thierry@wanadoo.fr)