

STAGES

École du Mouvement Interne ETE 2025

Cet été l'École du Mouvement Interne propose plusieurs stages afin de profiter de la belle saison pour pratiquer en plein air : à Mesquer (proche Guérande) et à Rezé (ou Nantes en cas de pluie).

28-29 juin

QIGONG - Rezé

05-06 juillet

TAIJIQUAN - Mesquer

07-09 juillet

TAIJIQUAN - Rezé

09-13 juillet

Baguazhang - Rezé

Stages animés par

Nicolas Jullien 06 70 44 28 96

www.ecoledumouvementinterne.fr
ecoledumouvementinterne@orange.fr

DÉTAILS DES STAGES

QIGONG

Pratiques variées : méditation, étirements, respiration, affinement des perceptions internes, etc. pour stimuler et harmoniser la Vitalité, Qi.

Programme non exhaustif : 8 Trésors forme avancée, Nettoyage des vaisseaux, 8 Merveilles assises... Stage tous niveaux.

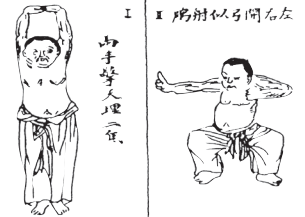
28-29 juin

Lieu : Au bout de l'impasse Curie, 44400, Rezé.

(Salle de pratique 37 rue de Coulmiers en cas de mauvais temps)

Horaires : samedi 15h-18h, dimanche 9h00-12h00 / 15h00-18h00

Tarifs : 110 €



TAIJIQUAN YANG MODERNE

Nous pratiquerons le grand enchaînement en 108 mouvement en y intégrant des Principes tels que l'axe central, l'enracinement, la relaxation, afin de développer une qualité de mouvement propice à la libre circulation de la Vitalité Qi.

Pratique du sabre et du Tuishou (poussée des mains). Stage tous niveaux.

05-06 juillet

Lieu : Le stage se déroulera en plein air dans les marais salants.

(Salle de la Gambade, mairie de Mesquer en cas de mauvais temps)

Horaires : 09h00-12h00 / 17h-18h30

Tarif : 110 € - possibilité de venir à la journée : 60€/jour

Nombreux hébergements à proximité - www.mesquer-quimiac.com.

Camping Le Beaupré - Mesquer - 02 40 42 64 16 - www.lebeaupre.com

Camping proche du lieu de pratique que l'on peut rejoindre à pied par les marais.

07-09 juillet

Lieu : Parc de la Morinière, bords de Sèvre, Rezé.

(Salle 37 rue de Coulmiers, Nantes en cas de mauvais temps)

Horaires : 09h00-12h00, 13h15-15h00 (Tuishou).

Tarif : 180€ les 3 jours - Possibilité de venir à la journée : 70€/jour

Prévoir de quoi déjeuner sur place (bancs, pelouses)



DÉTAILS DES STAGES

BAGUAZHANG

Nombreux exercices permettant de développer une manière de bouger particulière, redoutable en combat, et ayant des effets bénéfiques sur la santé et la façon d'habiter son corps e l'espace par la libération des tensions dans la spirale.

Marches, exercices fondamentaux, Tao-Lu (enchaînement des styles *Jiang* et *Gao*), travail martial, étirements, méditation, etc. Tous niveaux acceptés.

12-16 juillet

Lieu : Au bout de l'impasse Curie, 44400, Rezé.

(Salle de pratique 37 rue de Coulmiers en cas de mauvais temps)

Horaires : 09h00-12h00, 15h00-17h00 (adaptable suivant la chaleur...)

Tarifs :

110€ les 2 jours 12, 13 juillet

150€ les 3 jours 14,15, 16 juillet

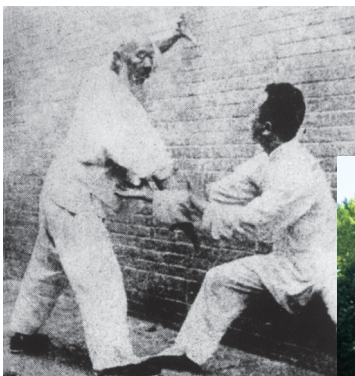
240€ les 5 jours 12 au 16 juillet

Possibilité de venir à la journée : **60€/jour**



Pour ce stage de Baguazhang,
possibilité de déjeuner sur place, rafraichissements et grignotage, déjeuner fait maison avec de bons produits... + sieste/repos dans le jardin...

10 €/jour



BULLETIN D'INSCRIPTION

Les acomptes sont à adresser à Nicolas JULLIEN,
37 rue de Coulmiers, 44000 NANTES,

Je m'inscris au stage et joins un acompte de :

28, 29 juin Stage QIGONG

Tarif stage: 110€

Acompte : 30 €

05, 06 juillet Stage TAIJQUAN Mesquer

Tarifs stage complet : :110€ les 2 jours

Acompte : 40 €

Inscription à la journée, jour choisi :

07, 08, 09 juillet Stage TAIJQUAN Rezé

Tarifs stage complet : :180€ les 3 jours

Acompte : 50 €

Inscription à la journée, jour choisi :

12-16 juillet Stage BAGUAZHANG

Tarifs stage complet : :240€ les 5 jours

Acompte : 09, 10 : 40 € 11-13 : 50 € 09-13 : 110 €

Inscription à la journée, jour choisi :

Post-pratique et déjeuner (à régler sur place) : 10€/jour

Nombre de jours :

NOM :

Prénom :

Adresse :

.....

Club AIT si membre de l'école :

.....

Tél. :

Mail :