

L'École FA TAIJI et L'INSTITUT WUDANG PAI
ont le plaisir de présenter le

GRAND RASSEMBLEMENT DES STYLES ORIGINELS CHEN, WUDANG, YANG



au CREM

Lieu dit Maraval, 81640 Monesties

Du 29 Mai au 1er Juin 2025

Charles Henri Belmonte

Disciple de la 16ème Génération
du Wudang Xuanwu Pai
6ème Dan Wushu (FFKDA)



Jean Jacques Galinier

Disciple de la 12ème Génération Chen
Disciple de la 6ème Génération Yang
6ème Dan Wushu (FFKDA)



Tarif exceptionnel de 150€ pour le stage complet ou 70 € par jour
Inscription par mail à institutwudangpai@gmail.com

Présentation



- **Jean Jacques Galinier**

- Pratique les arts martiaux depuis une cinquantaine d'année
- Commence la pratique du Taiji Quan en 1982 et devient disciple en 2006 du Maître Ding Dahong 11ème génération du style Chen et 5ème génération du style Yang
- Carte professionnelle d'éducateur sportif (BPJEPS et CQP)
- 6ème Dan Wushu (FFKDA) juin 2024
- De nombreuses médailles internationales
- Écrivain (3 livres : « Tai Chi le jeu des forces du Tao en 2000 », « Taiji Quan les fondements culturels » en 2012, « L'Étoile de Chaque Un, retrouver l'émerveillement » en 2024)
- Nombreuses chroniques dans divers magazines Kung-Fu, Énergie, Taichi mag

- **Charles Henri Belmonte**

- 40 ans d'expérience dans les Arts martiaux internes et externes
- Disciple de la 16ème Génération du Wudang Xuanwu Pai
- Diplôme d'État BEES 1er degré
- 6ème Dan Wushu (FFKDA)

Programme Technique

Ateliers avec Charles Henri Belmonte

I. Wudang Qi Gong

- Wudang Daoyin You Dan Dao :
Série de Qi Gong pour éveiller et faire circuler l'énergie dans le corps
- Wudang Lian Dan Gong :
Exercices pour construire l'élixir dans le champ de Cinabre
- Wudang Jiudianjin :
Exercices d'alchimie interne de Nanwudang (Wudang du Sud)
- Wudang Wuxing Gong :
Alchimie des cinq animaux de Wudang
- Wudang Taiji Bu :
Marches Taoïstes.



II. Wudang Taiji Quan

- Approche de différentes boxes internes de Wudang :
Un regard holistique à travers l'étude de Zuhelianxi (court enchainement) avec leurs spécificités énergétiques, martiales et spirituelles en résonance avec les rythmes changeants de la nature.

III. Wudang Jianshu

- Maniement de l'épée de Wudang
- Jibengong (exercices fondamentaux)
- Gong Fang (applications martiales).

Programme Technique

Ateliers avec Jean Jacques Galinier



1- Taiji Quan de la famille Yang

10h30 à 11h45

Son origine et les caractéristiques de ce style en quelques mots

- Jibengong :

A travers différents exercices, découvrir l'état de relâchement Song propre à développer la force de cohésion et d'expansion Peng Jin

Connecter la taille avec les épaules

Taiji Bu les pas du style Yang

- Les 8 méthodes et 5 déplacements : Peng , Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao et Jin Bu, Tui Bu, Zuo Gu, You Pan, Zhong Ding

2- Taiji Quan de la famille Chen

Son origine et les caractéristiques de ce style en quelques mots

- Jibengong :

Divers exercices pour développer l'état de Peng Jin complété par l'enroulé de la soie Chansi Jing, propre au style Chen

- Les 8 méthodes et 5 déplacements : Peng , Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao et Jin Bu, Tui Bu, Zuo Gu, You Pan, Zhong Ding

Programme du Dimanche matin :

3- Ateliers avec partenaire

Divers exercices pour améliorer le sens et l'écoute au travers du contact avec l'autre.

Horaire des ateliers

- 8h15-8h45 : Zhan Zhuang Gong (Posture) Vendredi, Samedi et Dimanche

- Jeudi 29

9h-10h15 / 10h30-11h45

15h-16h15 / 16h30-17h45

18h-18h30 : Méditation

- Vendredi 30

9h-10h15 / 10h30-11h45

15h-16h15 / 16h30-17h45

18h-19h30 : Conférence

- Samedi 31

9h-10h15 / 10h30-11h45

15h-16h15 / 16h30-17h45

18h-19h30 : Conférence

21h : échange autour des experts

- Dimanche 1er

9h-10h15 / 10h30-11h45

Fin du stage

Inscription

Par mail à institutwudangpai@gmail.com

Hébergement

Possibilité d'hébergement sur place : veuillez nous envoyer un mail à cremaraval@gmail.com pour vos souhaits et votre réservation.

Restauration

Cuisine végétarienne exceptionnelle proposée sous forme de buffet (quantité et qualité) par le cuisinier ENZO (17€ par repas). Tous les ingrédients sont issus de producteurs biologiques et locaux.

Veuillez préciser vos souhaits par mail à cremaraval@gmail.com: les repas (midi et/ou soir) et les jours.

