

# **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**

**12-16 juillet  
Baguazhang - Rezé**

Stages animés par  
**Nicolas Jullien 06 70 44 28 96**

[www.ecoledumouvementinterne.fr](http://www.ecoledumouvementinterne.fr)  
[ecoledumouvementinterne@orange.fr](mailto: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.

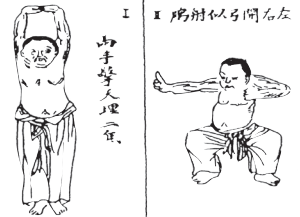
### 28-29 juin

**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](http://www.mesquer-quimiac.com).

Camping Le Beaupré - Mesquer - 02 40 42 64 16 - [www.lebeaupre.com](http://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 : .....