

# STAGES

# École du Mouvement Interne

# ÉTÉ 2026

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

04-05 juillet  
**QIGONG** - Rezé

06-10 juillet  
**TAIJIQUAN** - Rezé

11-12 juillet  
**TAIJIQUAN** - Mesquer

15-19 juillet  
**BAGUAZHANG**- Rezé

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

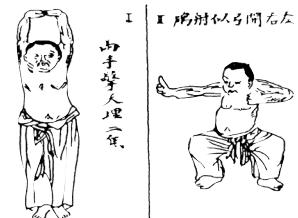
[www.ecoledumouvementinterne.fr](http://www.ecoledumouvementinterne.fr)  
ecoledumouvementinterne@orange.fr

# DÉTAIL DES STAGES

## QIGONG

Pratiques variées : méditation, étirement, 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.



### 04, 05 juillet

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

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

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

**Tarifs** : 120 €

## TAIJIQUAN YANG MODERNE

Nous pratiquerons le grand enchaînement en 108 mouvements 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). Stages tous niveaux.

### 06-10 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** :

**240 € les 5 jours**

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

Prévoir de quoi déjeuner sur place (bancs, pelouses)



### 11-12 juillet

**Lieu** : Le stage se déroulera en plein air dans les marais salants. Site du Rostu.

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

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

**Tarif : 120 € - 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)**

# DÉTAIL 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 et l'espace par la libération des tensions dans la spirale. La principale source de la pratique est l'école Yizong de maître Luo De Xiu. Tous niveaux acceptés.

Une heure par jour sera consacrée à la découverte du XinYiQuan, style cousin du Baguazhang.

**15-19 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

**Tarifs :**

**165 € les 3 jours**

**120 € les 2 jours**

**250 € les 5 jours**

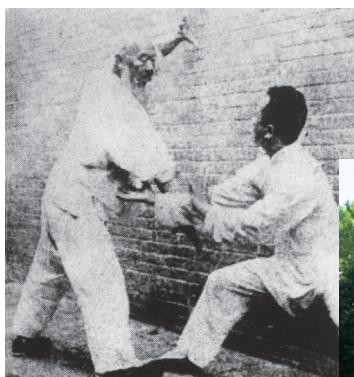
**Possibilité de venir à la journée : 65 €/jour**



Pour ce stage de Baguazhang,

possibilité de déjeuner sur place, rafraîchissements 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 je joins un acompte de :

## **04, 05 juillet Stage QIGONG à Rezé**

Tarif stage: 120€

Acompte :  50 €

## **06, 10 juillet Stage TAIJIQUAN à Rezé**

Tarifs stage complet : 240€ les 5 jours

Acompte :  2 j : 40 €  3j : 50 €  5j : 110 €

Inscription à la journée, jour choisi : .....

## **11, 12 juillet Stage TAIJIQUAN à Mesquer**

Tarifs stage complet : 120€ les 2 jours

Acompte :  50 €

Inscription à la journée, jour choisi : .....

## **12-16 juillet Stage BAGUAZHANG à Rezé**

Tarifs stage complet : 250€ les 5 jours

Acompte :  2 j : 40 €  3j : 50 €  5j : 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 : .....