

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
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.

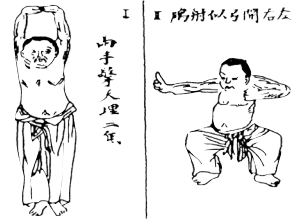
04, 05 juillet

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 r

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.

Camping Le Beaupré - Mesquer - 02 40 42 64 16 - 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, 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 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 € 3 j : 50 € 5 j : 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 :

15-19 juillet Stage BAGUAZHANG à Rezé

Tarifs stage complet : :250€ les 5 jours

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