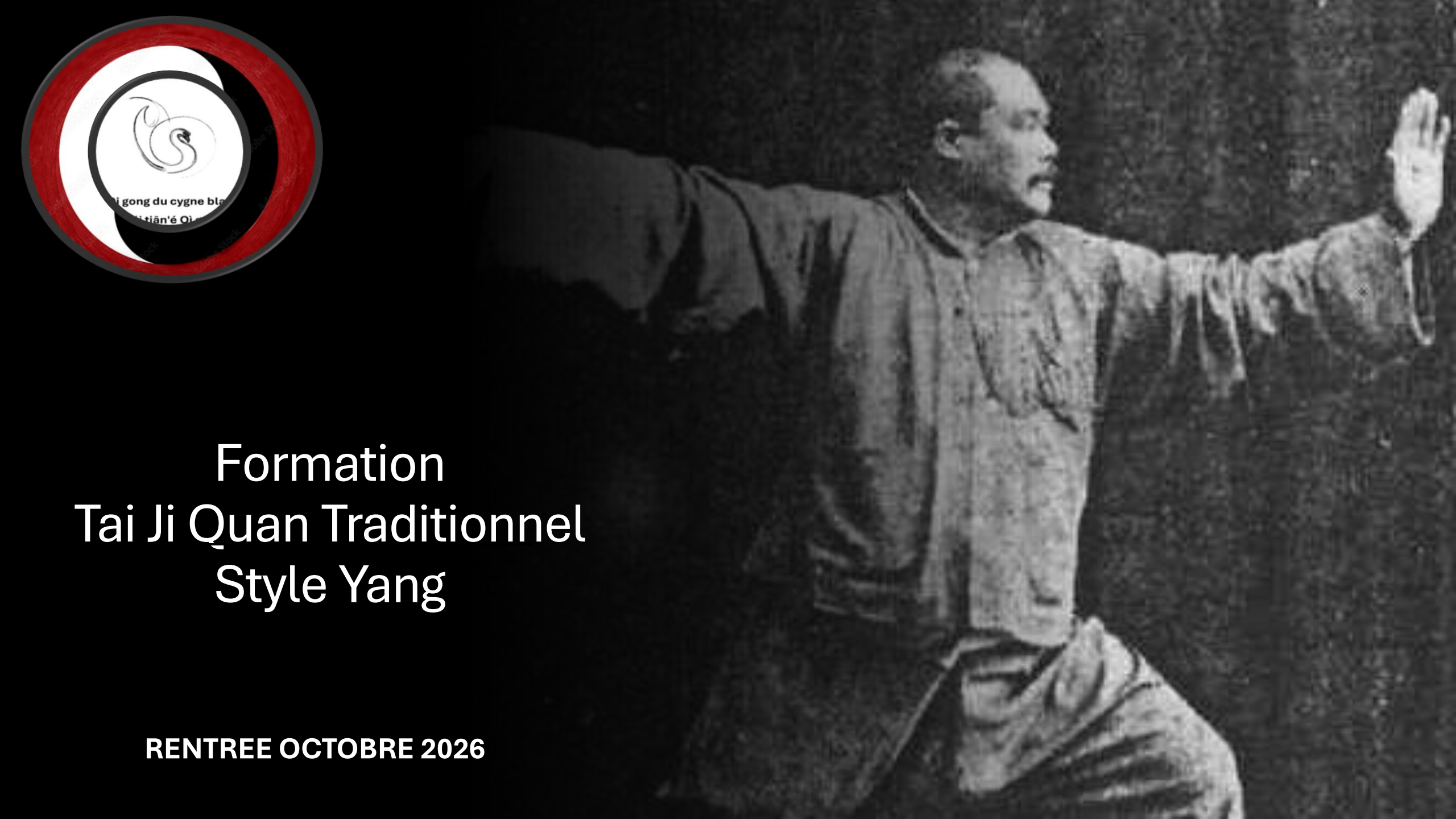


Formation
Tai Ji Quan Traditionnel
Style Yang

RENTREE OCTOBRE 2026

Présentation générale:

Cette formation est prévue sur 2 années minimum + une année de perfectionnement.



Elle s’articulera essentiellement autour de la forme 108 Yang traditionnelle, de ses applications, des connaissances théoriques et pratiques du Tai Ji Quan.

-adaptation pour pratique sur chaise

-Tui shou 推手 (poussée des mains)

-applications martiales avec partenaire

Son contenu est évolutif et pourra intégrer des armes (épée, bâton).

(pour les personnes ayant terminé le cursus Qigong, une pratique de révision est prévue de 9h à 9h45)

Organisation:

- **Année 1:**

A partir d'Octobre 2026 jusqu'à Juillet 2027:

Un vendredi par mois (9h45-Midi- 13h30-16h30)

+ 1 révision ZOOM (durée 30 mn environ) entre chaque séance mensuelle.

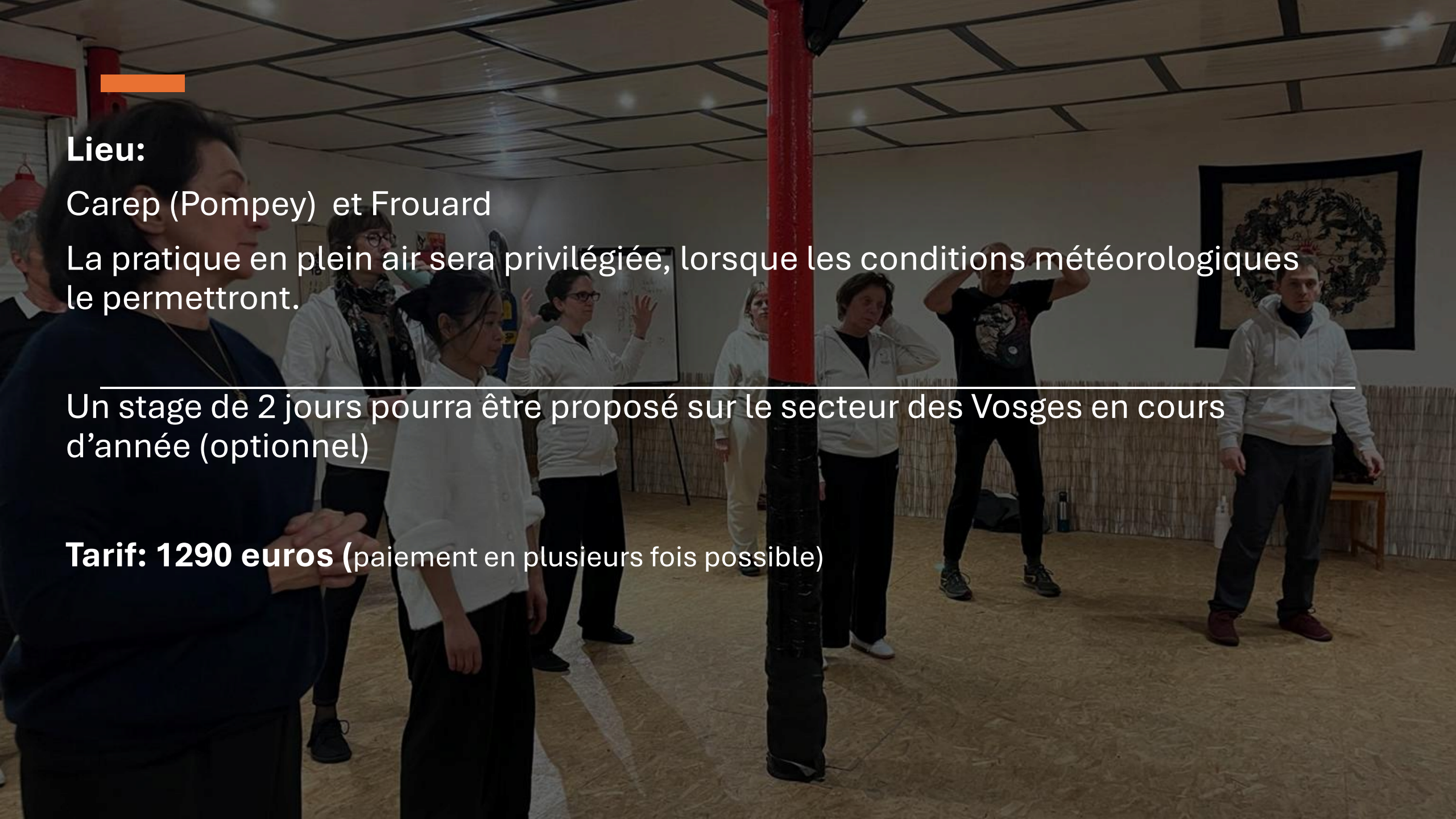
+ un stage de 2 journées consécutives (lieu à définir)

(Démarrage à 9h00 pour les élèves en PostGrad. Qi Gong)

- **Année 2 sur le même modèle.**

- **Année 3 : contenu modulé selon l'avancée du programme et le nombre de participants**

Info: *Pour les personnes ayant une pratique régulière, le programme complet permet de se présenter à l'examen fédéral (Ceinture Noire).*



Lieu:

Carep (Pompey) et Frouard

La pratique en plein air sera privilégiée, lorsque les conditions météorologiques le permettront.

Un stage de 2 jours pourra être proposé sur le secteur des Vosges en cours d’année (optionnel)

Tarif: 1290 euros (paiement en plusieurs fois possible)

L’enseignant:

Dr Eric Bourbonnais:

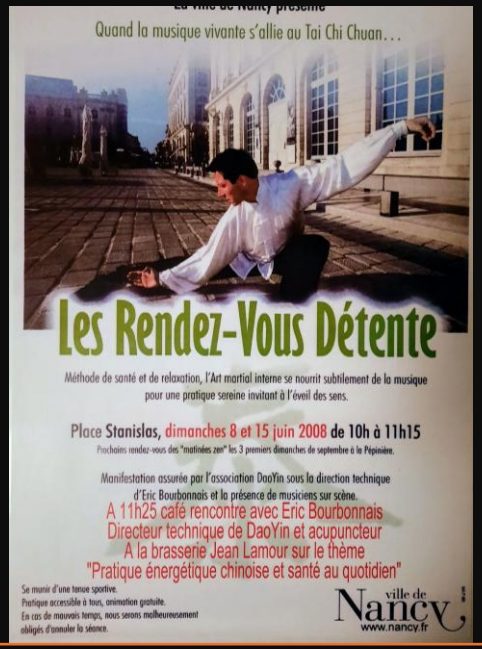


Professeur Diplômé d’Etat Arts Martiaux Chinois- Qigong.

Formé auprès de plusieurs Maîtres et professeurs en arts martiaux, Eric Bourbonnais découvre le Tai Ji Quan à l’âge de 20 ans, après plusieurs années consacrées au Kung Fu.

Pionnier dans le Grand Est, il fut l’un des premiers enseignants à se professionnaliser dans l’enseignement des arts martiaux chinois. Il a également porté et dirigé de nombreux projets intégrant le Tai Ji Quan : événements grand public, spectacles vivants, formations d’artistes et actions culturelles, entrainement de sportifs de haut niveau.

Son enseignement transmet un Tai Ji Quan authentique, alliant tradition, précision du geste et compréhension profonde des principes énergétiques, de la médecine chinoise et des arts martiaux.



Fiche d’inscription à renvoyer à Dr Eric Bourbonnais, 8 rue du vieux château 54390 Frouard

Nom:

Prénom:

Adresse mail:

Adresse postale:

Je souhaite m’inscrire à la formation Tai Ji Quan Traditionnel 1290 euros (année 1)

J’adresse les arrhes d’un montant de 250 euros. Je règle 1 ou 2 ou 3 fois la formation (entourer)

Important:

toute inscription vous engage financièrement sur l’année complète. Un arrêt en cours de cursus ne fera l’objet d’aucun remboursement.

Un nombre minimum de participants et requis pour démarrer la formation.

En cas d’arrêt de la formation par le formateur lui-même, un remboursement sera fait au prorata des jours restants.

Lu et approuvé:

Signature:

Découvrez le Tai Ji Quan traditionnel.

Suivez le sillage du Cygne Blanc...

