

L'événement

L'ASCAM - Association Sports de Combat et Arts Martiaux - et l'Ecole Phénix et Dragon organisent **deux semaines de stages ouverts à tous.**

Kung Fu Wushu
Taiji quan
Qi gong

Pour que celles et ceux qui le souhaitent, puissent passer des vacances en famille, tout en participant au stage. **Pendant le séjour**, nous organiserons quelques sorties (une bonne Paella sur l'île « del Palmar », nous ne manquerons pas de vous emmener à Alboraya pour boire la meilleure «horchata» du monde. Nous profiterons également des longues soirées estivales pour aller à l'une des très nombreuses **fêtes locales**. Bien entendu vous pourrez vous baigner à la plage tous les jours avant d'aller boire un verre autour de quelques **tapas**.

Formule 2 jours :

Si vous ne souhaitez pas faire le stage d'une semaine, vous pouvez participer à la formule 2 jours (3h30 par journée)

- 17 et 18 août 2009 : Yang Sheng Taiji Shan (forme à l'éventail) c'est une Forme de Taiji Qi gong que nous ferons en musique pour celles et ceux qui la connaissent déjà.

- 23 et 24 août 2009 : Yang Sheng Taiji Jian (forme à l'épée) c'est une Forme de Taiji Qi gong que nous ferons en musique pour celles et ceux qui la connaissent

programme

Taiji quan

- **Taiji Qi Gong à l'Eventail (Enchaînement en musique avec éventail - stage 2 jours)**
- **Taiji Yang Forme des 24 (Petite Forme de Pékin)**
- **Taiji Yang Forme des 88 (Forme longue)**

Du samedi 15 au jeudi 20 : entraînements quotidiens de 3h ou 3h30 en salle ou sur la plage

Qi gong

- **Taiji Qi Gong à l'Eventail (Enchaînement en musique avec éventail - stage 2 jours)**
- **Forme de 49 mouvements pour le travail dynamique des méridiens**

C'est un enchaînement de 20 minutes pour la prévention et le traitement de pathologies des systèmes cardiovasculaire, digestif et respiratoire.

Du lundi 17 au samedi 22 : entraînements quotidiens de 3h ou 3h30 en salle ou sur la plage

Kung Fu Wushu

- **Sabre du Chang Quan (Enchaînement au sabre stage 2 jours)**
- **Shaolin Xiao Hong Quan (1er Enchaînement du style Shaolin)**
- **Tang Lang ti er lu (2e Enchaînement du style Mante Religieuse)**

Du dimanche 23 au vendredi 28 : entraînements quotidiens de 3h ou 3h30 en salle ou sur la plage

www.ascam-club.com
www.phenixetdragon.net



ASCAM
Ecole Phénix & Dragon
Stages d'été

août 2009

Valencia
Espagne



taiji quan du 15 au 20 août 2009

qi gong du 17 au 22 août 2009

kung fu - wushu du 23 au 28 août 2009



Le lieu

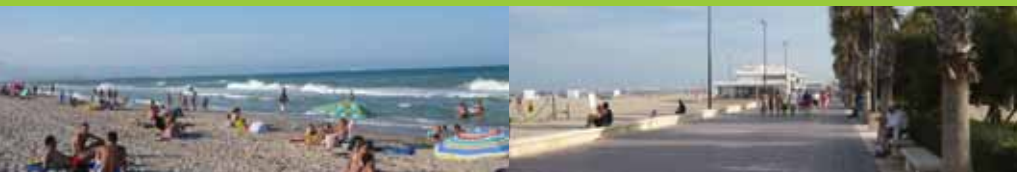
Valencia, 3e ville d'Espagne, située en bord de mer, on prend le bus ou le métro pour aller à la plage. Le stage se déroulera dans un gymnase au frais proche de la plage ou, pour les lève-tôt, sur la plage ou encore sur la rivière asséchée qui traverse la ville et qui a été transformée en un immense jardin verdoyant où les palmiers font suite aux pelouses. Ce jardin se termine par les incroyables architectures futuristes de Santiago Calatrava (le palais des arts, la cité des sciences, l'hémisphérique, l'opéra, l'océanographique, l'umbracle...) poursuivez un peu et vous vous retrouvez sur le site de l'America's Cup, le port et les plages. Le tout en pleine ville.

Office du Tourisme de Valencia

00.34 963 390 390

www.turisvalencia.es

Depuis Paris en avion, vous y êtes en 1h15.
Les billets pris assez tôt vous reviennent à environ 220€ aller retour.



Enseignant

Matteo PEPE

Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise.
Directeur pédagogique de l'Académie Parisienne d'Arts Martiaux Chinois et de l'Ecole Phénix et Dragon.
5e Duan du Centre de Daoyin Yang Sheng Gong de Pékin et de l'Université des Sports de Pékin.
Diplômé d'état Kung Fu et Taiji Quan.

Les tarifs

Pour les participants à la Formation de l'APAMC :

le stage est inclus et vous n'aurez qu'à payer vos frais d'hébergement et de transport

Pour les autres participants :

Stage 6 jours pour Taiji ou Qi Gong: 275€
Stage 6 jours pour Taiji et Qi Gong: 350€
Stage 6 jours pour Kung Fu Wushu : 275€
Stage 2 semaines: 420€
Stage 2 jours : 60€

L'hébergement

De nombreuses possibilités d'hébergement à Valencia :

La plus simple et la moins chère étant de prendre hébergement et demi-pension à la résidence de la Fondation sportive de Valencia. Petit déjeuner et déjeuner. Les chambres sont spacieuses et la résidence est située près du centre et donne sur les jardins « del Turia »

La demi-pension en chambre double ou triple est

à environ 38€ par jour, à environ 50€ par jour en chambre simple. Ce lieu est très prisé et pour être sûrs nous devons réserver avant la fin du mois.

Si vous voulez faire une visite :

www.residenciadeportiva.com

Il y a plusieurs agences qui proposent des locations d'appartements et il y a 3 auberges de jeunesse en plein centre, pour lesquelles vous faut compter environ 10€ pour partager une chambre avec 5 autres personnes.

Quoi qu'il en soit, il faut faire très vite et réserver dès maintenant en nous appelant.

Pour la résidence sportive nous verserons les arrhes avant la fin du mois.

école phénix et dragon ☎️ 01.40.24.02.87