



# ARTS MARTIAUX CHINOIS

STAGE NATIONAL juillet 2025



## Lac de Madine

Base de loisirs

HEUDICOURT-SOUS-LES-CÔTES

### QI GONG

Du dimanche 6 au  
mardi 8 juillet

### TUI SHOU

### TECHNIQUES MARTIALES

Du mercredi 9 au vendredi 11 juillet

Stages dirigés par  
**Yannick COSTANZA**

DIRECTEUR TECHNIQUE ADTAO  
ASSISTANT DE MAITRE YUAN HONG HAI  
CN 5°DUAN

CONTACTS – PROGRAMME DÉTAILLÉ – INSCRIPTIONS

[assoc.adtao@gmail.com](mailto:assoc.adtao@gmail.com) / 06 62 12 26 54  
[www.adtao.org](http://www.adtao.org)



ADTAO Association loi de 1901 - Agrément Jeunesse et Sport n° 54 s 1889 ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE enregistré sous le numéro 44540382754.



# STAGE NATIONAL d'été 2025

## PROGRAMME

### STAGE 1

#### QI GONG

Du dimanche 6 au mardi 8 juillet

#### MATIN :

- 7h15 à 8h : NEI YANG GONG partie 1
- 9h15 à 11h30 : YI JIN JING (Méthode de transformation muscles tendons / Qi Gong des paysans)

#### APRES-MIDI :

- 14h30 à 15h15 : YI JIN JING / Révisions et approfondissement d'autres enchaînements de QG santé  
*Deux groupes de travail : un groupe travaillant YI JIN JING, le 2<sup>ème</sup> groupe révisant d'autres QG*
- 15h30 à 17h30 : 18 MOUVEMENTS DE TAI JI / QI GONG  
Extraits de l'enchaînement composé par Maître YUAN Hong Hai

### STAGE 2

#### TAI JI QUAN / TUI SHOU

Du mercredi 9 au vendredi 11 juillet

#### MATIN :

- 7h15 à 8h : Méthodes de base de TUI SHOU  
*1 main / 2 mains / SI ZHEN TUI SHOU / SI YU TUI SHOU*
- 9h15 à 11h30 : APPLICATIONS MARTIALES (des formes 24 et 48)  
*Sur percussions, saisies et en poussées des mains*

#### APRES-MIDI :

- 14h30 à 15h15 : Les 9 MOUVEMENTS DE BASE (9 blocages) et les 6 DEPLACEMENTS  
*Les 9 arcs de cercle caractéristiques de l'école ADTAO, pour applications martiales et transitions en TAI JI QUAN*
- 15h30 à 17h30 : ENCHAÎNEMENT DE TAI JI QUAN A DEUX (1<sup>er</sup> Duan du style Yang)

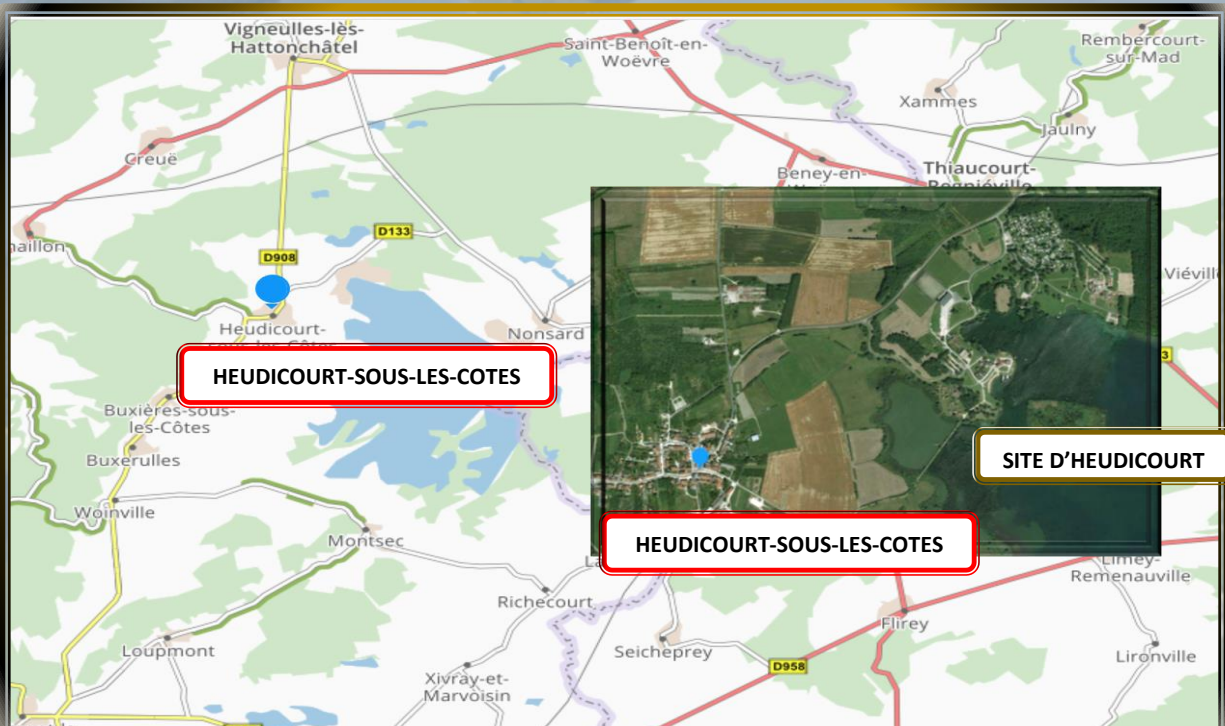
### TARIFS

Stage 1 ET stage 2 complets : 360 € les 6 jours  
Stage 1 OU stage 2 complet : 210 € les 3 jours  
Stage en demi-journées : 120 € les 3 demi-journées



# HEUDICOURT-SOUS-LES-COTES

## Localisation



# LAC MADINE

## Site d'HEUDICOURT

### HEBERGEMENT

Le domaine est équipé de gîtes, de roulotte ainsi qu'un espace plein air pour votre hébergement, vous trouverez les renseignements et les réservations sur le site web. :

[lacmadine.com](http://lacmadine.com)

### LA PLAGE

Au cœur d'une nature préservée, pendant vos heures creuses, vous trouverez sur le site du Lac de Madine de quoi passer d'agréables moments. Le Bar du Lac est ouvert de 10h à 21h





# INSCRIPTION aux STAGES D'ETE MADINE 2025

ADTAO, Maison des Associations, 2 rue de l'Hôtel de Ville, 54670 CUSTINES

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Club (si adhérent) : \_\_\_\_\_

Adresse complète : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Adresse mail : \_\_\_\_\_

Je m'inscris au(x) stage(s) suivant les cases cochées avant le **1 juin 2025**

- STAGE 1 + STAGE 2** : 6 journées complètes : 360 €
- STAGE 1** Qi Gong du dimanche 6 au mardi 8 juillet:
  - 3 Journées complètes : 210 €
  - 3 Matins : 120 €
  - 3 Après-Midi : 120 €
- STAGE 2** Tai Ji Quan / Tui Shou du mercredi 9 au vendredi 11 juillet:
  - 3 Journées complètes : 210 €
  - 3 Matins : 120 €
  - 3 Après-Midi : 120 €

**Autorisation, droit à l'image** :  oui /  non

*Les informations recueillies sont nécessaires pour votre inscription. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. Vous serez inscrits dans nos contacts et recevrez régulièrement nos courriels d'information, vous pouvez rectifier vos données ou vous désinscrire en écrivant à [assoc.adtao@gmail.com](mailto:assoc.adtao@gmail.com)*

**SOMME TOTALE** : \_\_\_\_\_ €

**Espèces**

**Virement** *(merci de préciser votre nom et le motif lors du virement)* :

**IBAN N°** : FR76 3008 7336 0300 0461 6330 110 ; **BIC** : CMCIFRPP

**Chèques à l'ordre d'ADTAO** :

Numéro du chèque : \_\_\_\_\_ Nom de la Banque : \_\_\_\_\_

Fait à \_\_\_\_\_ le, \_\_\_\_/\_\_\_\_/2025

Signature,

# ADTAO

Association des Disciplines Traditionnelles et des Arts Orientaux

ECOLE ET FORMATION PROFESSIONNELLE

2 rue de l'hôtel de Ville  
54670 CUSTINES

Tél : 06 62 12 26 54  
Courriel : [assoc.adtao@gmail.com](mailto:assoc.adtao@gmail.com)

Médias Sociaux :  
[www.adtao.org](http://www.adtao.org)  
[facebook.com/assoc.adtao](https://facebook.com/assoc.adtao)



**Cours hebdomadaires à**

Aulnois-sur-Seille, Bousse, Custines, Metz, Moulins-lès-Metz, Nancy

Association loi de 1901 ; N° ag. Jeunesse et Sport : 54 s 1889  
N° Siret : 510 347 156 00018  
Code APE : 93 12 Z ; N° enregistrement DIRECCTE : 44540382754