

# 19<sup>EME</sup> STAGE INTERNATIONAL DE TAI CHI CHUAN À ST FERRÉOL 2025

Dirigé par  
Hacène Ait Aider 5eme Duan FFK  
Et son équipe d'enseignants



Qi  
GONG

Tai  
Chi  
Chuan

Du 14 au 18 juillet 2025

## PROGRAMME STAGE INTERNATIONAL DE TAI CHI CHUAN À ST FERRÉOL DU 14 AU 18 JUILLET 2025

### Matin

8H30--10h :

- 1-Tai Ji Gun ( Bâton long) style yang par H.Ait Aider
- 2- Postures Fixes et 5 exercices de relâchements du tai ji Par G. Delomenie
- 3- Qi Gong Xing Yi Chuan, les 5 éléments et les 12 portes par M.Jreige

10h30--12h :

- 1- Tai chi Yang Chen Fu les 108 mvts (L'homme) par R.Ait Aider
- 2- Qi Gong du double éventails par H.Ait Aider
- 3- Le Zhi Neng Qi Gong par J.Ravenet

### Après midi

14H00--15h00 :

- 1- Médecine manuelle chinoise, techniques de mobilisation sans risques, par J.Ravenet
- 2- Combat codifié à deux du Bâton long par H.Ait Aider
- 3- Bâton des 5 éléments du Xing Yi par R.Ait Aider

15h00--16h00 :

- 1- Tai ji du Petit bâton de longévité par H.Ait Aider
- 2- Qi gong du dragon qui nage de l'école taiyi de Wudang par G.Delomenie

### Contact :

Tel : 06 83 32 13 86

E-mail : hacene.aa@sfr.fr

Site : [www.hacene-aitaider.com](http://www.hacene-aitaider.com)

### TARIFS :

\* La semaine : 220 €

\* couple 200 €

\* 1/2 journée, matin ou soir, la semaine : 170€



N'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant !

Bulletin d'inscription :

A retourner accompagné d'un chèque d'acompte de 65€ à l'ordre de Hacène Ait Aider

et à l'adresse suivante :

Hacène Ait Aider, 12 rue Joux Carrière 31540 St Julia

NOM.....

PRENOM.....

ADRESSE.....

TEL .....@.....

COURRIEL.....@.....

Fait à.....le .....

signature

## STAGE INTERNATIONAL DE TAI CHI CHUAN DU 14 AU 18 JUILLET 2025 À ST FERRÉOL

RACHID  
AIT AIDER



33 ans de pratique, 30 ans d'enseignement, 4eme d'uan FFKDA, Enseigne le Tai chi chuan, Qi Gong, Ba gua Zhang, Xing yi chuan Vo-Vietnam à Toulouse, Plusieurs fois champion d'Algerie, France et d'Europe, de Tai chi chuan, et de Vô Vietnam, Champion du monde de Tai chi chuan, et de Vô Vietnam.

HACENE  
AIT AIDER

Professeur d'arts martiaux et énergétiques chinoise (Tai chi chuan, Ba Gua Zhang et qi gong)  
-5eme Duan FFK  
-Champion du monde, d'Europe et de France de tai chi chuan  
Ba gua zhang  
-Thérapeute en Médecine traditionnelle chinoise

MICHEL  
JREIGE

- Docteur en médecine  
- professeur d'arts martiaux et énergétiques chinoise  
-7eme degre de L'école TAo  
-6eme Duan FFK-  
-Thérapeute en Médecine traditionnelle chinoise



JEROME  
RAVENET

- Professeur agrégé de Philosophie (Lycée)  
- Docteur en sinologie (Université Paris VII)  
- Docteur en philosophie politique (Université Paris X)  
- Ancien professeur de Chinois (IEP Aix-en-Provence)  
- Diplômé de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise  
- Professeur de Médecine Chinoise (Université Aix-Marseille III)  
- Professeur 6e Duan diplômé d'Etat en Arts Martiaux Chinois  
- Expert en Ba gua zhang auprès de la Fédération FFKDA  
- Champion du Monde IWUF 2006 – Catégories Ba gua zhang (arme double et mains nues)  
- Médaillé d'honneur par le Général Wan Su Jian (Croix Rouge Internationale- Beij

Gael  
DELOMENIE

Praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise 2eme d'uan FFKDA, diplômé de l'Académie Wang de Médecine Traditionnelle Chinoise depuis 2014  
Pratique les Arts Martiaux internes et le Qi Gong depuis 15 ans sous la direction de Michel Jreige et Hacene Ait Aider.  
Formé dans le style de Wudang San Feng durant 4 ans en Chine auprès du maître Chen Shixing a China Wudang Gong Fu Academy.

