

# JOURNÉE MONDIALE

## TAI CHI CHUAN

## 氣功 QI GONG

# 26 AVRIL 2025

# 10H00/17H30

# SALLE OMNISPORTS DE REVEL

### ASSOCIATION SON LONG

TEL . 06.83.32.13.86/ 06.72.53.90.68 **ENTRÉE GRATUITE**

#### Participants :

- Ait Aider Hacène
- Ait Aider Rachid
- Berdoulat Henri
- Brouillaud Agnès
- Dedieu Michel
- Jreige Michel
- Julien Thierry
- Mazars Michel



## GRAND STAGE DE L'ASCENSION 2025

## ORGANISÉ PAR IHAA À ST JULIA

## 太极拳 TAI CHI CHUAN QI GONG



Du 29 au 31 Mai 2025 au Parc de Hacène à St Julia

Dirigé par Deux experts en arts martiaux internes

RACHID ET HACENE AIT AIDER

#### RACHID AIT AIDER

Enseignant d'arts martiaux internes et externes depuis 35 ans (Vo-vietnam, tai chi chuan, Ba gua zhang, Xing yi chuan et qi gong) Champion de France, d'Europe, et Champion du monde dans plusieurs disciplines. Diplômé de la FFK 4ème Duan. Donne des cours et stages dans la région toulousaine

#### HACÈNE AIT AIDER

Enseigne les arts martiaux et les arts énergétiques depuis 37 ans, Vo-Vietnam, Qi Gong, Méditation, Tai chi chuan, Ba gua zhang et le Xing Yi Chuan Diplômé de la FFKDA 5<sup>ème</sup> DUAN

#### PROGRAMME DE STAGE DU 29 AU 31 MAI 2025

##### MATIN :

- 9H — 10H30**  
- Tai chi du Bâton long de Wudang par R. Ait Aider
- 10H30 — 12H00**  
- Tai chi du double éventail par H. Ait Aider

##### APRÈS-MIDI :

- 13H30 — 14H30**  
- Qi Gong de la Balle Par H. Ait Aider
- 14H30 — 15H30**  
- Combat codifié à deux du double éventail Par R. Ait Aider

##### TARIFS :

- 160€/ 3 jours, couple 280€
- 70€/1 jours, couple 100€

LIEUX : PARC DE HACÈNE À ST JULIA (EN EXTÉRIEUR)  
SALLE DES FÊTES À ST JULIA 31540 ( EN INTERIEUR)

##### INSCRIPTION :

Envoyer votre inscription à l'adresse suivante :  
Ait Aider Hacène, 12 rue Joux Carrière St Julia 31540  
Accompagné d'un chèque d'acompte de 45€ à l'ordre de Hacène Ait Aider.

Institut Hacène Ait Aider  
12 rue Joux Carrière 31540 St Julia  
Tél : 06.83.32.13.86/, E-mail : hacene.aa@sfr.fr  
Site : www.hacene-aitaider.com

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
Tél : .....  
E-mail : .....

## STAGE INTERNATIONAL DE BA GUA ZHANG À ST JULIA (31540)

Dirigé par Hacène Ait Aider 5<sup>ème</sup> Duan FFK



# Du 7 au 11 Juillet 2025

#### Programme :

##### Matin :

- 9h---10h Qi Gong Ba gua**
- 10h---11h Les 8 grandes paumes et les 9 palais**
- 11h15---12h15 la lance de ba gua**

##### Tarifs :

- 220€ la semaine couple 400€**

**Inscription :**  
Chèque d'acompte de 65€ à l'ordre de Hacène Ait Aider à envoyer à l'adresse suivante : 12 rue Joux Carrière 31540 St Julia

##### Renseignements :

Tél : 06.83.32.13.86  
E-mail : hacene.aa@sfr.fr  
Site : www.hacene-aitaider.com

##### Après-midi :

- 14h--15h Les 64 paumes - les applications martiales**
- 15h--16h San shou Ba Gua**

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

Dirigé par Hacène Ait Aider 5<sup>ème</sup> Duan FFK et son équipe d'enseignants



# 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 chi Yang ( 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

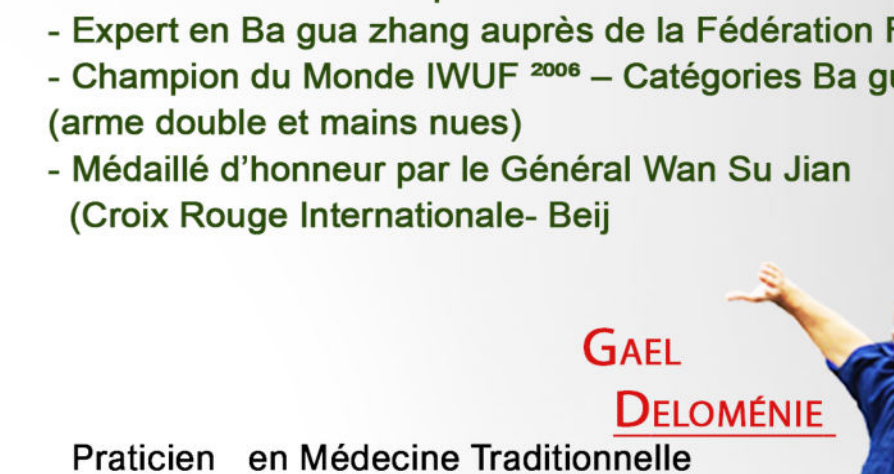
##### Après midi

- 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 et 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

##### 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 : .....  
TEL : .....  
COURRIEL : .....@.....  
Fait à ..... le .....  
Signature

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

**RACHID AIT AIDER**  
35 ans d'enseignement, 4ème duan FFKDA, Enseigne le tai chi chuan, Qi Gong, Ba gua Zhang, Xing yi chuan Vo Vietnam à Toulouse, Champion du monde dans plusieurs disciplines champion d'Europe, et de France, donne des stages.

**MICHEL JREIGE**  
- Docteur en médecine  
- Professeur d'arts martiaux et énergétiques chinoise  
- 7ème degré de l'école TAO  
- 6ème Duan FFK-  
- Thérapeute en Médecine traditionnelle chinoise

**JEROME RAVENET**  
- Professeur agrégé de Philosophie (Lycée)  
- Docteur en sirologie (Université Paris VII)  
- Docteur en philosophie politique (Université Paris VII)  
- Ancien professeur de Chinois (IEP Aix-en-Provence)  
- Diplômé de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise  
- Professeur de Médecine Chinoise (Université Aix-Marseille II)  
- Professeur 6<sup>ème</sup> Duan diplômé d'Etat en Arts Martiaux Chinois  
- Expert en Ba gua zhang auprès de la Fédération FFKDA (arme double et mains nues)  
- Champion du Monde IWJF 2008 - Catégories Ba gua zhang  
- Médaille d'honneur par le Général Wan Su Jian (Croix Rouge Internationale- Beij)

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

**GAELO DELOMENIE**  
Praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise 2ème duan 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 Hacène Ait Aider.  
Formé dans le style de Wudang San Feng durant 4 ans en Chine auprès du maître Chen Shixing à China Wudang Gong Fu Academy.