

STAGE D'HIVER 12 CERCLES ÉNERGÉTIQUES BAGUA ZHANG

Programme

STAGE D'HIVER
DANS LE LOT (46) - GOURDON



Boxe des 12 cercles énergétiques
et **Bagua Zhang**

DU 23 AU 25 FEVRIER 2026

Avec
THIERRY ALIBERT



STAGE D'HIVER A GOURDON 23, 24, 25 FÉVRIER

Horaires et tarif :

- Lundi : 10h - 12h et 15h - 18h
- Mardi : 9h30 - 12h30 et 15h - 18h
- Mercredi : 9h - 13h
- Tarif : 140€
Règlement sur place

Les 12 cercles énergétiques de Yang Shao Hou :

Les 12 cercles énergétiques proposent un système de combat élaboré par Yang Shao Hou (frère de Yang Chen Fu) en lien avec les 12 méridiens de la médecine traditionnelle chinoise. Ces techniques de self-défense particulièrement redoutables en font une pratique très intéressante pour les pratiquants de Tai Chi et autres arts martiaux.

Bagua Zhang :

Nous pratiquerons les 8 kua à mains nues de Jiang Rong Qiao et nous étudierons des applications martiales du Bagua Zhang en self défense, ainsi que la pratique du système des 9 palais.



Pratique à la carte :

Les participants peuvent changer d'atelier, 12 cercles ou Bagua, quand ils le souhaitent, ou rester toute la durée du stage sur une même pratique.

Exemple : lundi matin ; 12 cercles - lundi AM ; Bagua - Mardi matin ; bagua - Mercredi matin ; 12 cercles

Lieu du stage :

Dojo municipal
Route des Vitarelles
46300 Gourdon

Contact :

Alexandra Buzon
06 82 92 10 11
buzonalexandra@gmail.com



Programme détaillé :

Lundi matin :

12 cercles :

- Vésicule Biliaire

Bagua Zhang :

- 1er Kua
- applications self-défense
- 9 palais

Lundi après-midi :

12 cercles :

- Foie

Bagua Zhang :

- 2ème Kua
- applications self-défense
- 9 palais

Mardi matin :

12 cercles :

- Poumon

Bagua Zhang :

- 3ème Kua
- applications self-défense
- 9 palais

Mardi après-midi :

12 cercles :

- Gros intestin

Bagua Zhang :

- 4ème Kua
- applications self-défense
- 9 palais

Mercredi matin :

12 cercles :

- Rate
- Révision de tout le programme

Bagua Zhang :

- Révision de l'ensemble du programme

