

L'École FA TAIJI et L'INSTITUT WUDANG PAI  
ont le plaisir de présenter le

# GRAND RASSEMBLEMENT DES STYLES ORIGINELS CHEN, WUDANG, YANG



au CREM

Lieu dit Maraval, 81640 Monesties

Du 29 Mai au 1er Juin 2025

## Charles Henri Belmonte

Disciple de la 16ème Génération  
du Wudang Xuanwu Pai  
6ème Dan Wushu (FFKDA)



## Jean Jacques Galinier

Disciple de la 12ème Génération Chen  
Disciple de la 6ème Génération Yang  
6ème Dan Wushu (FFKDA)



Tarif exceptionnel de 150€ pour le stage complet ou 70 € par jour  
Inscription par mail à [institutwudangpai@gmail.com](mailto:institutwudangpai@gmail.com)

# Présentation



- **Jean Jacques Galinier**

- Pratique les arts martiaux depuis une cinquantaine d'année
- Commence la pratique du Taiji Quan en 1982 et devient disciple en 2006 du Maître Ding Dahong 11ème génération du style Chen et 5ème génération du style Yang
- Carte professionnelle d'éducateur sportif (BPJEPS et CQP)
- 6ème Dan Wushu (FFKDA) juin 2024
- De nombreuses médailles internationales
- Écrivain (3 livres : « Tai Chi le jeu des forces du Tao en 2000 », « Taiji Quan les fondements culturels » en 2012, « L'Étoile de Chaque Un, retrouver l'émerveillement » en 2024)
- Nombreuses chroniques dans divers magazines Kung-Fu, Énergie, Taichi mag

- **Charles Henri Belmonte**

- 40 ans d'expérience dans les Arts martiaux internes et externes
- Disciple de la 16ème Génération du Wudang Xuanwu Pai
- Diplôme d'État BEES 1er degré
- 6ème Dan Wushu (FFKDA)

# Programme Technique

## Ateliers avec Charles Henri Belmonte

### I. Wudang Qi Gong

- Wudang Daoyin You Dan Dao :  
Série de Qi Gong pour éveiller et faire circuler l'énergie dans le corps
- Wudang Lian Dan Gong :  
Exercices pour construire l'élixir dans le champ de Cinabre
- Wudang Jiudianjin :  
Exercices d'alchimie interne de Nanwudang (Wudang du Sud)
- Wudang Wuxing Gong :  
Alchimie des cinq animaux de Wudang
- Wudang Taiji Bu :  
Marches Taoïstes.



### II. Wudang Taiji Quan

- Approche de différentes boxes internes de Wudang :  
Un regard holistique à travers l'étude de Zuhelianxi (court enchainement) avec leurs spécificités énergétiques, martiales et spirituelles en résonance avec les rythmes changeants de la nature.

### III. Wudang Jianshu

- Maniement de l'épée de Wudang
- Jibengong (exercices fondamentaux)
- Gong Fang (applications martiales).

# Programme Technique

## Ateliers avec Jean Jacques Galinier



### 1- Taiji Quan de la famille Yang

10h30 à 11h45

Son origine et les caractéristiques de ce style en quelques mots

- Jibengong :

A travers différents exercices, découvrir l'état de relâchement Song propre à développer la force de cohésion et d'expansion Peng Jin

Connecter la taille avec les épaules

Taiji Bu les pas du style Yang

- Les 8 méthodes et 5 déplacements : Peng , Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao et Jin Bu, Tui Bu, Zuo Gu, You Pan, Zhong Ding

### 2- Taiji Quan de la famille Chen

Son origine et les caractéristiques de ce style en quelques mots

- Jibengong :

Divers exercices pour développer l'état de Peng Jin complété par l'enroulé de la soie Chansi Jing, propre au style Chen

- Les 8 méthodes et 5 déplacements : Peng , Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao et Jin Bu, Tui Bu, Zuo Gu, You Pan, Zhong Ding

Programme du Dimanche matin :

### 3- Ateliers avec partenaire

Divers exercices pour améliorer le sens et l'écoute au travers du contact avec l'autre.

# Horaire des ateliers

- 8h15-8h45 : Zhan Zhuang Gong (Posture) Vendredi, Samedi et Dimanche

- Jeudi 29

9h-10h15 / 10h30-11h45

15h-16h15 / 16h30-17h45

18h-18h30 : Méditation

- Vendredi 30

9h-10h15 / 10h30-11h45

15h-16h15 / 16h30-17h45

18h-19h30 : Conférence

- Samedi 31

9h-10h15 / 10h30-11h45

15h-16h15 / 16h30-17h45

18h-19h30 : Conférence

21h : échange autour des experts

- Dimanche 1er

9h-10h15 / 10h30-11h45

Fin du stage

## Inscription

Par mail à [institutwudangpai@gmail.com](mailto:institutwudangpai@gmail.com)

## Hébergement

Possibilité d'hébergement sur place : veuillez nous envoyer un mail à [cremaraval@gmail.com](mailto:cremaraval@gmail.com) pour vos souhaits et votre réservation.

## Restauration

Cuisine végétarienne exceptionnelle proposée sous forme de buffet (quantité et qualité) par le cuisinier ENZO (17€ par repas). Tous les ingrédients sont issus de producteurs biologiques et locaux.

Veuillez préciser vos souhaits par mail à [cremaraval@gmail.com](mailto:cremaraval@gmail.com) : les repas (midi et/ou soir) et les jours.

