



STAGE NATIONAL 2026

ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOIS



Lac de Madine

Base de loisirs - 55 210 HEUDICOURT-SOUS-LES-CÔTES

Stages dirigés par
Yannick COSTANZA

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

QI GONG

NEI YANG GONG

ZHI NENG QI GONG

Dimanche 5 - Mardi 7 juillet

TAI JI QUAN

BA FA WU BU *nouvelle composition*

TUI SHOU – APPLICATIONS MARTIALES

Mercredi 8 - Vendredi 10 juillet

CONTACTS – PROGRAMME DETAILLE – INSCRIPTIONS

assoc.adtao@gmail.com / 06 62 12 26 54

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 2026

PROGRAMME

STAGE 1

QI GONG

Du dimanche 5 au mardi 7 juillet

MATIN :

- 7h15 à 8h : ZHI NENG QI GONG (ouverture / fermeture / échanges)
- 9h15 à 11h30 : NEI YANG GONG : Travail pour nourrir l'intérieur (Méthode 1 / parties 1 et 2)

APRES-MIDI :

- 14h30 à 16h15 : NEI YANG GONG (suite)
- 16h30 à 17h30 : QI GONG GENERAL (ou travail libre/révisions)

Enchaînement de synthèse composé par Yannick Costanza, à partir de différentes formes des écoles ADTAO et JING WU, destiné aux formations et à la présentation générale du QI GONG

STAGE 2

TAI JI QUAN / TUI SHOU

Du mercredi 8 au vendredi 10 juillet

MATIN :

- 7h15 à 8h : JI BEN GONG
Enchaînements de techniques de base de TAI JI QUAN
- 9h15 à 11h30 : APPLICATIONS MARTIALES / TUI SHOU
Portant sur l'enchaînement des 8 PORTES et des 5 PAS (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 des 8 PORTES et des 5 PAS : BA FA WU BU *nouvelle composition*

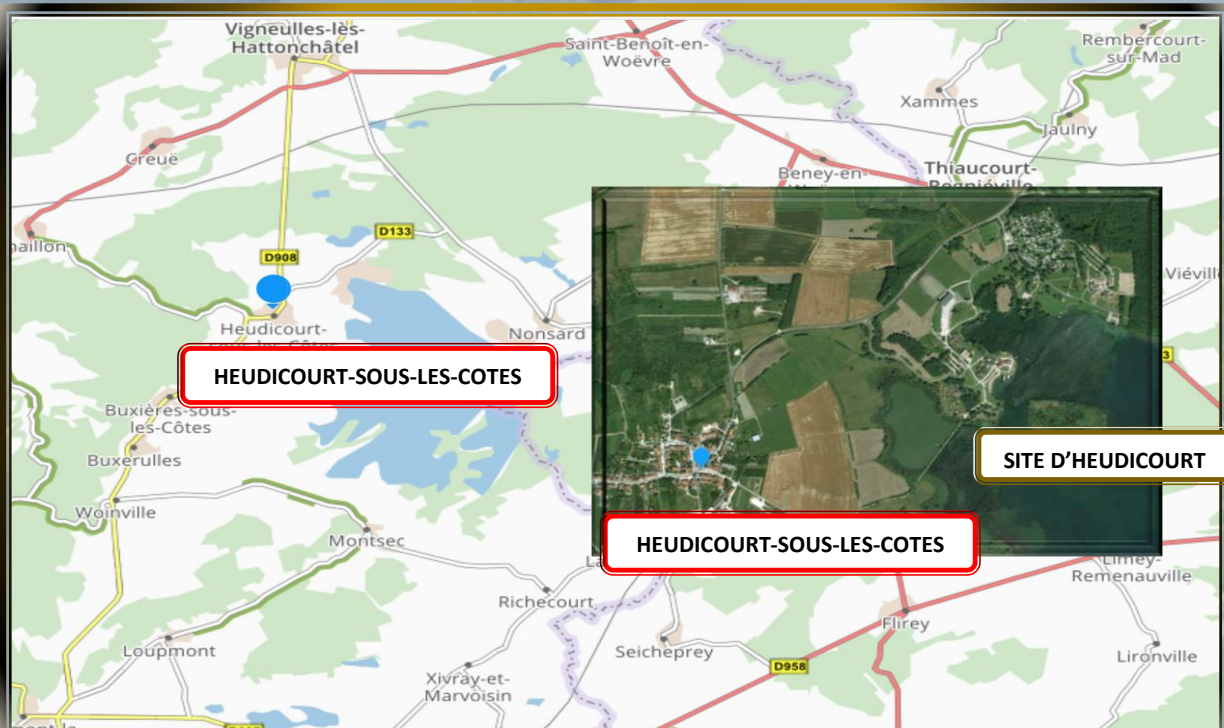
TARIFS

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

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 2026

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 2026**

- ☐ **STAGE 1 + STAGE 2** : 6 journées complètes : 360 €
- ☐ **STAGE 1** Qi Gong du dimanche 5 au mardi 7 juillet:
 - ☐ 3 Journées complètes : 210 €
 - ☐ 3 Matins : 120 €
 - ☐ 3 Après-Midi : 120 €
- ☐ **STAGE 2** Tai Ji Quan / Tui Shou du mercredi 8 au vendredi 10 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

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, ____/____/2026

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

Médias Sociaux :
www.adtao.org
facebook.com/assoc.adtao



Cours hebdomadaires à

Aulnois-sur-Seille, Custines, Maizières-lès-Metz, Metz, Moulins-lès-Metz, Nancy, Volstroff

Association loi de 1901 ; N° agrément Jeunesse et Sport : 54 s 1889

N° Siret : 510 347 156 00018

Code APE : 93 12 Z ; N° enregistrement DIRECCTE : 44540382754