

STAGE NATIONAL D'ÉTÉ

武
術

QI CONG

La Danse de l'Univers

功
夫

*à Celle Macra , en Italie près de CUNEO
(Piedmont)*

(1300 m d'altitude, en pleine nature)

du 20 au 25 Juillet 2026

*Instructeur, LA PERNA GREGORY Ceinture noire Troisième Duan de Kung-Fu
(enseignant d'arts martiaux traditionnel chinois de l'école Long Wai Man)*



Renseignements : Coordinateur national : Grégory.L : 07.51.05.33.19
Taolong-lavoiedudragon : 1 av des chutes lavie, 13004 Marseille
Internet : lavoiedudragon@outlook.fr

FICHE D'INSCRIPTION FICHE D'INSCRIPTION

Merci de remplir ce formulaire en majuscules

M.

Mme.

NOM et Prénom :	
Date de Naissance :	
Adresse complète :	
Numéro(s) de Téléphone	
E-mail (en majuscule) / Site Internet :	
Profession :	
Style pratiqué / Nom du Club :	
Nbre d'années de pratique/Grade :	
Diplôme(s) ou titre(s) sportif(s) :	
Autre(s) discipline(s) et/ou sport(s) :	
Comment avez-vous connu ce stage	
Avez-vous des problèmes de santé particuliers ? Ou une alimentation spécifique ?	

Renseignements : Coordinateur national : Grégory.L : 07.51.05.33.19
Taolong-lavoiedudragon : 1 av des chutes lavie, 13004 Marseille
Internet : lavoiedudragon@outlook.fr

MODALITES D'INSCRIPTIONS

Pour le Stage d'été QI CONG,

A COCHER	FORMULES	
	COURS	200.00 €

La réservation des logements sont à la responsabilité du stagiaire, nous pourrions fournir de l'aide pour la traduction ou la mise en relation,

logements :

Pour réserver à l'hôtel du village ou GTA

Site : <https://lacusino.it/> Téléphone : +39 338 6834448

Mail : lacusino@gmail.com

Pour réserver au B&B

Site : <https://www.labuneta.it/> Téléphone : +39 347 0036876 Cell: + 39 338

Mail : info@labuneta.it

RESERVATION

Je soussigné(e),....., demeurant.....
.....,

**Déclare vouloir m'inscrire au STAGE D'ETE de QI CONG
dirigé par GREGORY LAPERNA,
du 20 au 25 Juillet 2026.**

Je m'engage à verser la somme€ de ma participation à ce stage
(libeller le chèque à l'ordre de « LAPERNAGREGORY »).

En cas de désistement les arrhes ne seront pas remboursées sauf cas exceptionnels
(imprévisibilité, irrésistibilité).

Fait à, le,
SIGNATURE OBLIGATOIRE (signature des parents obligatoire pour
les enfants mineurs)

PROGRAMME DE LA SEMAINE *

Début des cours Lundi 'après midi

- Enchaînement de LA DANSE DE L'UNIVERS
- Techniques d'applications martiales
- Etude des déplacements et mouvements du corps
- Travail de respiration et de coordination

<i>Jour</i>	<i>Matin 9H30-11H30</i>	<i>Après Midi 14H30-16H30</i>
<i>Lundi</i>	Arrivée	Entraînement (léger)
<i>Mardi</i>	Entraînement	Entraînement
<i>Mercredi</i>	Entraînement	Entraînement
<i>Jeudi</i>	Entraînement	Entraînement
<i>Vendredi</i>	Entraînement	Entraînement
<i>Samedi</i>	Entraînement (révision)	Départ

- Un entraînement dans un site insolite est prévu.

BILAN DU STAGE :

A la fin du stage, les stagiaires auront acquis les connaissances suivantes :

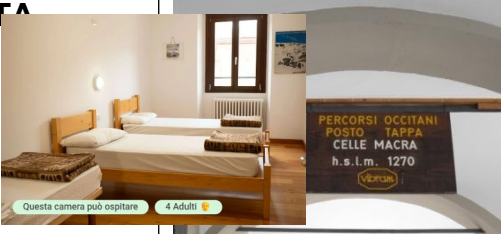
- ✓ Initiation à un enchaînement de **QI CONG « La danse de l'univers »**
- ✓ Acquisition de mouvements énergétiques et martiales avec déplacements
- ✓ Acquisition de techniques d'assouplissement, d'étirement et de renforcement.
- ✓ Plus de culture de la région du Piedmont, (Cuneo)

Nota : Le programme n'est pas contractuel, il peu varier selon les contraintes météorologiques et autres.

HEBERGEMENT

Lieu : Celle Macra – Italie

En plein cœur du village au dessus de la Mairie. Un café ainsi que d'une alimentation à proximité faisant parti de la Grande Traversée des Alpes (G.T.A).

GTA		
AUBERGE	 	 
B&B	  	



Lieu de rendez-vous pour tous les stagiaires :
Le Lundi à partir de 14h

« locanda borgata chiesa » à celle Di Macra (coté église)

Plan d'accès : en Voiture 2 trajets possibles

<u>Par le col de Tende</u>	<u>Par le col de larche</u>
➤ Autoroute jusqu'à Vintimille. ➤ Prendre direction Cuneo (vallée de la Roya) ➤ Breil, ➤ Fontant, ➤ Tende avec son col et son tunnel (30mm d'attente maxi) ➤ Limone (Italie) ➤ Vernante (Italie) ➤ Borgo san dalmazzo (Italie)	● Barcelonnette ● Col de Larche ● Argentera (Italie) ● Sambuco (Italie) ● Vinadio (Italie) ● Demonte (Italie) ● Borgo san dalmazzo (Italie)

Trajet commun

- Caraglio
- Dronero
- Cartignano
- San damiano di macra
- Macra
- Celle di Macra

Renseignements : Coordinateur national : Grégory.L : 07.51.05.33.19
 Taolong-lavoiedudragon : 1 av des chutes lavie, 13004 Marseille
 Internet : lavoiedudragon@outlook.fr