

广州第 23 届国际陈式混元太极拳和内功交流会

由国内外享有“内功王”盛誉的王凤鸣老师主持



一，8月7日-11日教学内容

- 1 内丹功修炼 8:30-9:30
采气功，站桩功，下中丹田修炼法，调剂平衡阴阳，（复习提高）
小大周天站坐行功，丹气寻根，中气功。（问题解答）
- 2 太极单铜 （国际教练和段位晋升套路）9:30-10:30
动作规范，技击要领。
- 3 混元 32 式炮捶 10:30-11:30 15:30-16:30
动作规范，内功提示，技击要领。
- 4 太极推手 14:30-15:30
1 定步单双推手，2 活步单双推手，3 各种太极劲推手应用。4，问题解答。

二，国际武术教练和段位报考（提供 2 寸免冠照片 2 张）16:30-18:30

- 1.国际武术教练（太极拳）晋升专职培训考试
国际武术教练 C 级晋升 B 级和 A 级。
- 2.国际武术段位晋升培训考试
4 段至 7 段晋升培训考试

三，太极拳械表演比赛（免费） 8 月 10 日 13:00-17:00

四，广州观光，8 月 12 日

费用：950 美元。（包括：饭店，三餐，会议厅，观光，交通） 学习免费

饭店：维也纳酒店（桥南奥园广场店）

举办单位： 内功王国际太极拳学院

地址：广州市番禺区陈涌金业街 33 号 电话：86-020-31130888

国际网站：www.worldtaiji.com

国内网站：www.chenhunyuantaiji.com