

# 2026年第25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"盛誉的王凤鸣院长主持



## 一 8月26日-30日教学内容

1. 内丹功修炼 8:30-9:30  
内丹功复习  
外丹功修炼法：采气培元，外丹形圆。
2. 混元太极双刀 9:30-10:30（国际教练和段位晋升项目）  
动作规范，技击要领。
3. 太极推手 10:30-11:30 14:30-15:30  
(1) 定活步单推手，定活步双推手。(2) 大捋推手。(3) 缠丝推手。(4) 太极拳各种劲应用。  
(5) 问题解答。
4. 混元太极拳入门12式 15:30-16:30  
动作规范，内功重点，技击要领。

## 二 国际武术教练培训 16:30-17:30

- 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，B级晋升A级，A级晋升导师。
- 2.国际武术段位晋升培训：4段至7段晋升培训考试  
(提供2寸免冠照片)

## 三 太极拳械表演比赛(免费) 8月28日 13:00-17:00

## 四 福州市观光 8月31日(自费)

费用： 学费 1280 元

饭店： 待定

报名电话： 13660553132 何笑燕

举办单位： 世界陈式混元太极拳协会  
福建陈式混元太极拳协会

国际网站： [www.worldtaiji.com](http://www.worldtaiji.com)

国内网站： [www.chenhunyuantaiji.com](http://www.chenhunyuantaiji.com)