

避暑山庄第 24 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
采气功，站桩功，下中丹田修炼法，调剂平衡阴阳，（复习提高）
小大周天功，大力神功，气灌中功，混元一气。问题解答（深度修炼）
2. 混元太极双铜 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 14:30-15:30
1 定活步单双推手 2 大捋推手 3 太极拳中各种劲推手应用方法 4 问题解答。
4. 初级混元太极拳 24 式 15:30-16:30（复习项目）
动作规范，内功要领，技击要领。
5. 混元太极剑 48 式 10:30-11:30 & 16:30-17:30（复习项目）
动作规范，技击要领。

- ## 二
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：4 段至 7 段晋升培训考试
（提供 2 寸免冠照片）

- ## 三
- 太极拳表演比赛(免费) 8月28日 13:00-17:00

- ## 四
- 承德避暑山庄观光 8月31日

学费： 1280 元

饭店： 200 元/天&含早餐（住吃自理）

承德盛华大酒店（避暑山庄店）

地址：承德双桥区武烈路 22 号

电话：0314-2271188

报名电话： 13660553132 何笑燕

举办单位： 内功王国际太极拳学院

世界陈式混元太极拳协会

国际网站： www.worldtaiji.com

国内网站： www.chenhunyuantaiji.com