

## BAGUA QI GONG

Le Bagua ou "Huit trigrammes" est basé sur la philosophie du "Yi Jing". Dans le Bagua Qi Gong, les exercices sont calculés en fonction des saisons, des points cardinaux. On obtient ainsi l'harmonie du corps avec le Ciel et la Terre. Il y a 8 fois 8 soit 64 mouvements. Ils améliorent la santé, favorisent la détente, et préviennent les maladies.

## TAI JI QUAN

Cet art martial, basé sur l'utilisation interne de l'énergie, est employé également comme hygiène de vie par ses effets bienfaisants sur le corps et le mental. Il s'exécute par une succession de mouvements souples et lents qui manifestent une force tranquille.

- Style Yang : style rond, doux, régulier.
- Style Chen : style plus tonique, ramassé, explosif.
- Tui Shu : pratique à 2 avec applications martiales

## CALLIGRAPHIE

Le calligraphe utilise l'espace comme tremplin pour transcrire le trait sur le papier : trait qui n'est pas un simple contour, mais un véritable élément expressif dans les trois dimensions. Il cherche à y inscrire ce souffle, le "Qi" qui reste le plus important critère de qualité d'une calligraphie.

## MASSAGE

Basée sur l'activation et l'harmonisation de la circulation d'énergie dans le corps, cette pratique agit au niveau des méridiens énergétiques.

Des techniques précises et efficaces sont utilisées selon la partie du corps concernée et le principe à mettre en œuvre.

## ACTIVITES ANNEXES

**Vous êtes cordialement invité à participer à toutes les manifestations.**

- **Assemblée générale** à Lyon : 28 janvier 2012
- **Fête du Nouvel An chinois** à Lyon : 29 janvier 2012

- **Stages de Tai Ji Quan / Qi Gong / massage/calligraphie** à Paris : dates précisées ultérieurement
- **Stage en Chine : Pâques 2012**

- **Gala/repas** à Lyon : 9 juin 2012
- **exposition de calligraphie** à Lyon : 10 juin 2012
- **Voyage culturel en Chine** : été 2012

## COURS A PARIS

Pratiques	Horaires	Jours
Tai ji Quan Chen	15h00 – 18h00	Samedi
Bagua Qi Gong	18h00 – 20h30	Samedi
Tai ji Quan Yang	10h00 – 13h00	Dimanche
Tui Shu	14h15 – 16h15	Dimanche

Samedi : 08 octobre, 05 novembre, 10 décembre 2011, 07 janvier, 11 février, 17 mars, 21 avril, 12 mai, 16 juin 2012

Dimanche : 09 octobre, 06 novembre, 11 décembre 2011, 08 janvier, 12 février, 18 mars, 22 avril, 13 mai, 17 juin 2012

### Tarifs des cours

A l'année : 1h ~ 14,10€

1 séance découverte : 1h ~ 21,50€

Nb heures	A l'année *	1 séance découverte
2 h	X 9 = 254 €	43 €
2 h 30	X 9 = 317 €	54 €
3 h	X 9 = 381 €	64,50 €

\* + adhésions : 30 € à l'association et 30 € à la Fédération  
Pour 3 cours et + : - 5%

Entraînement entre les cours : dimanche vers 11h dans le Jardin du Palais Royal (Colonnes de Buren) PARIS



## COUPON D'INSCRIPTION

Nom ..... Prénom .....

Adresse.....

Mail .....

Tel fixe.....

Tel mobile.....

## JE M'INSCRIS AUX COURS DE :

A l'ordre de l'Académie Tian Long, j'émetts 3 chèques qui correspondent:

- . 1<sup>er</sup> versement : 1/3 + adhésion
- . 2<sup>ème</sup> versement : 1/3 + fédération
- . 3<sup>ème</sup> versement : 1/3

Les 3 chèques sont débités successivement sur les 3 mois qui suivent l'inscription.

Un minimum de 10 inscrits par activité est nécessaire pour que le cours soit assuré

### Coupon et règlements à renvoyer à :

ACADEMIE TIAN LONG  
2 rue Royale  
69001 LYON

La pratique des Arts Traditionnels Chinois vise à obtenir une bonne circulation de l'énergie et une grande maîtrise du mental. Cela correspond à un cheminement individuel où chacun peut trouver et développer l'aspect qui lui convient : détente, hygiène de vie, maîtrise de soi et harmonie.

**Enseignants et pratiquants expérimentés**

**peuvent approfondir Technique et Théorie, en**

**vue d'examens ou de passage de grades**



### ACADEMIE TIAN LONG

**Arts martiaux et arts traditionnels chinois**  
Affiliée 'FFW arts énergétiques et martiaux chinois'

#### Siège social :

**2 rue Royale 69001 LYON**  
Tél./Fax : 04 72 98 83 41

#### Cours à Paris :

**Théâtre de la Terre**  
**1, passage Buisson St-Louis**  
**75010 PARIS**  
**(métro Belleville)**

**Contact : Josiane DENIS**

**T : 01 47 08 45 85 ou 01 69 75 52 39**

## Maître SUN Fa

**Expert en Arts Martiaux**, Maître de conférence chargé de cours à l'Université des Sports de Shanghai jusqu'en 1989, est initié dès son plus jeune âge à **toutes les pratiques d'Arts Martiaux :**

Style interne (Tai Ji Quan)

Style externe (Kung Fu)

Dans le cadre de sa formation, il étudie les **techniques énergétiques chinoises :**

Massage et Qi Gong

Il s'exerce avec son Maître, le Président de l'Institut des Calligraphes de Shanghai à la :

**Calligraphie traditionnelle**

Maître SUN Fa perpétue cette tradition tout en y apportant une recherche personnelle, ce qui lui permet de détenir, en juillet 2010, **le grade de 8<sup>ème</sup> DUAN, délivré par la Fédération Chinoise de Wushu.**



**Maître Sun Fa** exerce à Lyon et à Paris au sein d'une Académie dont le but est de faire connaître les Arts Traditionnels Chinois.

Il est également sollicité pour animer des stages au niveau international.

Il enseigne à l'ENSATT : Ecole Nationale Supérieure des Arts et Techniques du Théâtre

ARTS MARTIAUX  
et  
ARTS TRADITIONNELS CHINOIS

## Maître SUN Fa

Expert en arts martiaux  
**8<sup>ème</sup> duan chinois de Wushu**



### ACTIVITES 2011-2012

**TAIJIQUAN . QI GONG . TUI SHU**  
**CALLIGRAPHIE . MASSAGE**

Enseignements pratiques et théoriques

Académie TIAN LONG

Affiliée FFW aemc

Tél /Fax Lyon : 04 72 98 83 41

Tél. Paris : 01 47 08 45 85

01 69 75 52 39

E-mail : [tian.long@free.fr](mailto:tian.long@free.fr)

<http://tian.long.free.fr>

<http://www.academietianlong.com>