

## ENSEIGNEMENT DE MAITRE SUN FA : 8ème duan chinois



### KUNG FU : Qi Xing Quan

Qi Xing, la Grande Ourse - constellation riche de sens en Chine.

On lui prête de grandes vertus, car non seulement elle donne des repères célestes, fait appel au mystère de la création, de l'énergie initiale, comme pour toutes les étoiles, mais plus encore, la Grande Ourse, et son étoile polaire, guide le voyageur dans la nuit et l'accompagne vers son but.

Les sept étoiles majeures qui forment cette constellation sont associées à des pratiques et des stratégies martiales.

Le Tao des "7 étoiles" (Qi Xing Quan) propose 7 techniques à mains nues (pieds et poings, attaque et défense) variant énergie, force et vitesse pour s'adapter à chaque situation. Stage ouvert à tout niveau.

**4, 5, 6 juillet 2011**

**Horaire 19h- 21h Prix : 60 €**

**Lieu : Lyon (lieu précisé à l'inscription)**

**Date limite d'inscription : 30 juin 2011**

### TAI JI QUAN : Wudang Tai Ji Quan

Les Monts du Wudang sont considérés comme l'un des plus anciens berceaux des arts martiaux internes et taoïstes. Les styles qui y sont enseignés, sont empreints de l'esprit taoïste dans sa plus pure essence (vide et plein, Yin/Yang, philosophie des 5 éléments) et montrent une grande élégance par le fait que le Yin est privilégié pour trouver le Yang. Ce stage propose un Tao d'initiation au style Tai Ji du Wudang.

Il est ouvert à tout niveau.

**9,10 juillet 2011**

**Horaire : 10h-12h30, 14h- 16h30**

**Prix : 120 €**

**Lieu : précisé à l'inscription**

**Date limite d'inscription : 5 juillet 2011**

### QI GONG : Wudang Qi Gong

La philosophie taoïste (vide et plein, Yin/Yang, philosophie des 5 éléments) est très présente dans ce Qi Gong des Monts du Wudang.

Seront abordés : les spécificités du Qi Gong taoïste, son implication sur la santé, la respiration selon le « Tour du Ciel », la maîtrise du Qi en fonction de l'environnement, la méditation immobile et en mouvements, les automassages...

Il est ouvert à tout niveau.

**14, 15, 16, 17 juillet 2011**

**Horaire : 10h-12h30, 14h-16h30**

**Prix : 240 €**

**Lieu : à l'extérieur de Lyon (conditions d'hébergement précisées à l'inscription)**

**Date limite d'inscription : 10 juillet 2011**

### COUPON D'INSCRIPTION

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....  
Téléphone.....

Mail .....

### JE M'INSCRIS AU(X) STAGE(S) DE :

- KUNG FU : Qi Xing Quan
- TAI JI QUAN : Wudang Tai Ji Quan
- QI GONG: Wudang Qi Gong

La moitié de la somme est versée comme acompte et le solde le 1er jour du stage

L'inscription sera confirmée, avec des informations complémentaires dès réception du bulletin d'inscription et suivant la disponibilité des places

**Coupon à renvoyer  
avec votre règlement à :**

**Académie TIAN LONG  
2, rue Royale  
69001 LYON**



*L'association se réserve le droit d'annuler les stages si le nombre de participants est insuffisant.*