

ACADEMIE TIAN LONG

ARTS MARTIAUX ET ARTS TRADITIONNELS CHINOIS

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, harmonie.

Notre association a pour but l'enseignement et la diffusion de la culture chinoise dans ses formes traditionnelles.



MAITRE SUN FA



8ème Duan chinois de Wushu

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 de **style interne** (Tai Ji Quan) et de **style externe** (Kung Fu).

Dans le cadre de sa formation, il étudie les techniques énergétiques chinoises : **massages et Qi Gong**.

Depuis tout jeune également, il s'exerce à la **calligraphie traditionnelle**. Il participe à de nombreuses expositions.

Dans tous ces arts, Maître Sun Fa perpétue la tradition tout en y apportant une **recherche personnelle**.

Maître Sun Fa exerce à Lyon et à Paris dans le but de faire connaître les Arts Traditionnels Chinois. Il est demandé, en tant qu'expert, pour des formations à l'étranger.



Académie Tian Long - Maître SUN Fa

✿ www.academietianlong.fr ✿

2 rue Royale 69001 LYON Tél : 09 54 98 83 41 et 06 67 41 65 29
tian.long@free.fr

& ARTS TRADITIONNELS & ARTS MARTIAUX chinois



PLANNING
2020 / 2021



Académie Tian Long - Maître SUN Fa

✿ www.academietianlong.fr ✿

2 rue Royale 69001 LYON
Tél : 09 54 98 83 41 et 06 67 41 65 29
tian.long@free.fr



KUNG FU

Il représente le principe externe des arts martiaux où l'énergie est utilisée dans la détente, la rapidité et la force.

Wingchun : gestes des bras secs, rapides, percutants

Shaolin : gestes amples, sauts, coups de pied

TAI JI QUAN

Cet art martial basé sur l'utilisation interne de l'énergie est pratiqué également comme hygiène de vie par ses effets bienfaits 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

Tuishou : pratique à 2 avec applications martiales

Épée, éventail : allient art martial et esthétique

QI GONG

Le Qi Gong cherche avec l'aide du souffle à développer et faire circuler l'énergie. Posture, mouvement, respiration et concentration mentale guident le Qi.

Bagua Qi Gong : 8 énergies symbolisées par 8 animaux

Qi Gong thérapeutique : travail sur les méridiens

CALLIGRAPHIE

Art graphique où le pinceau traduit force et souplesse, plein et vide, rapidité et mouvement en suspens... soit l'alternance du Yin et du Yang, base de la philosophie chinoise.



Planning 2020/2021

reprise des cours
5 octobre 20

LUNDI

Bagua Qi Gong
12h30 - 13h30

MARDI

Kung Fu Wingchun
19h30 - 20h45

Kung Fu Shaolin
20h45 - 22h

MERCREDI

Kung Fu enfants 5 - 10 ans
17h15 - 18h15

Tai ji quan Chen + TuiShou
19h - 20h30

Tai ji quan Yang + épée
20h30 - 22h

JEUDI

Bagua Qi Gong
19h - 20h

Qi Gong Thérapeutique
20h - 21h



minimum 10 inscrits
pour que les cours
soient assurés



Adresse des cours

Kung Fu Adultes : Salle Vaucanson (École Raoul Dufy)
4 rue Vaucanson Lyon 1 Métro Croix Rousse

Kung Fu Enfants : 2 rue Royale Lyon 1 Métro Croix Paquet

Tai Ji Quan : Collège Clémenceau 49 rue Bechevelin Lyon 7
Métro Guillotière, Tram T1 Université

Qi Gong : 2 rue Royale Lyon 1er Métro Croix Paquet



Tarifs

Kung Fu adultes : 345 €

Kung Fu enfants (jusqu'à 15 ans) : 240 €

Tai Ji Quan : 384 € + 96 € si ajout Tuishou ou épée

Qi Gong : 342 €

Adhésion à l'association : 33 €

Licence FWF obligatoire pour le Kung Fu : 15 à 25 €
> offerte par la FWF pour les adhérents 2019-2020

Réductions : -5% pour 2 cours, -10% pour 3 cours et plus

Règlement à l'inscription en 3 chèques, encaissés en début de trimestre. Se référer au règlement intérieur pour les modalités de remboursement en cas de suspension des cours par mesures gouvernementales.



STAGES ET ACTIVITÉS

- * Cours de Tai Ji Eventail : samedi 14h00-16h30
- * Cours de calligraphie : samedi 9h30-12h
- * Stages Tai Ji Quan, Qi Gong, Kung Fu

dates des stages précisées à la rentrée

- * Assemblée Générale le 28 février 2021
- * Nouvel An chinois le 28 février 2021
- * Exposition de calligraphie et peinture chinoises 27-28-29-30 novembre 2020

Infos Covid-19 : planning et stages sont susceptibles d'être modifiés en fonction des mesures gouvernementales.



REPRISE D'ACTIVITÉS

- * **Forum des associations Lyon 1**
Samedi 5 septembre 14h à 18h
Gymnase Genety Lyon 1

- * **Forum des associations Lyon 7**
Dimanche 6 septembre de 10h à 18h
Parc Blandan Lyon 7

- * **Journée porte ouverte :**
Samedi 12 septembre 14h30-18h30
2 rue Royale/ 5 place Michel Servet Lyon 1

- * **Permanence d'inscriptions**
Mercredi 9 septembre 17h30- 19h30
Samedi 12 septembre 14h30-18h-30
Jeudi 20 septembre 19h-20h30