



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.

MARDI

12h30 - 13h30
Qi Gong Bagua QG

19h30 - 20h45
Kung Fu Chan Quan + Shaolin
Adultes Ados

20h45 - 22h
Kung Fu Wingchun + Self-defense

MERCREDI

18h - 19h
Qi Gong
Thérapeutique

19h - 20h15
Tai ji quan
style Chen

20h15 - 21h30
Tai ji quan
style Yang

VENDREDI

17h15 - 18h15
Kung Fu
enfants 6 - 10 ans



minimum 10 inscrits pour que les cours soient assurés

reprise des cours 14 septembre 2021
Attention, Kung Fu enfants : en attente d'une occupation possible à l'école Michel Servet le mardi de 17h15 à 18h15



Adresse des cours

Kung Fu Adultes Ados Enfants :

Salle Vaucanson (École Raoul Dufy)
4 rue Vaucanson Lyon 1 Métro Croix Rousse

Tai Ji Quan - Qi Gong mercredi :

Collège Clémenceau 49 rue Bechevelin Lyon 7
Métro Guillotière, Tram T1 Université

Qi Gong mardi :

33 rue Bossuet Lyon 6, métro Massena



Tarifs

Kung Fu adultes : 345 €

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

Tai Ji Quan : 363 €

Qi Gong : 342 €

Adhésion à l'association : 33 €

Règlement : l'inscription de prend à l'année. Règlement à l'inscription en 3 chèques, encaissés en début de trimestre ou en 10 chèques encaissés chaque mois. Le paiement sera ajusté en fonction des cours s'ils sont annulés à cause de mesures sanitaires. L'association suivra les consignes sanitaires en vigueur.



Planning 2021/2022



STAGES ET ACTIVITÉS

- * Cours de Tai Ji Eventail
- * Stages de calligraphie
- * Stages Tai Ji Quan, Qi Gong, Kung Fu, Massage

précisions sur ces activités données sur le site

- * Fête des 30 ans de l'association : 4^{ème} trimestre 2021
- * Nouvel An chinois : 6 février 2022
- * Assemblée générale : 6 février 2022



REPRISE D'ACTIVITÉS

- * **Forum des associations Lyon 1**
Samedi 4 septembre 10h à 18h
Gymnase Genety Lyon 1
- * **Forum des associations Lyon 7**
Samedi 4 septembre de 10h à 18h
Parc Blandan Lyon 7
- * **Forum des associations Lyon 6**
Samedi 4 septembre de 10h à 17h
Place Mal Lyautey Lyon 6
- * **Forum des associations Lyon 4**
Dimanche 5 septembre
- * **Permanence d'inscriptions**
Mardi 7, mercredi 8, jeudi 9 septembre
18h à 20h

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 qu'il transmet également dans ses livres : "L'encre en mouvement" (calligraphie) et "Les arcanes du Tai ji quan".

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 : 06 67 41 65 29
tian.long@free.fr

& ARTS TRADITIONNELS & ARTS MARTIAUX chinois



PLANNING
2021 / 2022



Académie Tian Long - Maître SUN Fa

✿ www.academietianlong.fr ✿

2 rue Royale 69001 LYON

Tél : 06 67 41 65 29 - tian.long@free.fr