KUNG FU

Il représente le principe externe des arts martiaux où l'énergie circule 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 se pratique également comme discipline d'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 tonique, ramassé, explosif

Tuishou : pratique à 2 avec applications martiales

Épée, éventail : armes alliant art martial et esthétique

QI GONG

Le Qi Gong avec l'aide du souffle développe et fait circuler l'énergie. Posture, mouvement, respiration et concentration mentale guident le Qi.

Bagua Qi Gong : 8 formes d'énergie symbolisées par 8 animaux

TUINA/MASSAGE

Pratiqué en profondeur, il agit sur la circulation sanguine et énergétique, afin de restaurer un équilibre harmonieux. Des liens seront établis avec la médecine énergétique chinoise.

CALLIGRAPHIE

Art graphique qui utilise le pinceau pour traduire force et souplesse, plein et vide, rapidité et mouvement en suspens… soit l'alternance Yin/Yang, base de la philosophie chinoise.

Reprise des cours lundi 12 septembre 2022

PLANNING DES COURS HEBDOMADAIRES

Minimum 10 inscrits pour que les cours soient assurés

Kung Fu Wingchun	Mardi	19h30-20h45
Kung Fu Shaolin	Mardi	20h45-22h
Kung Fu enfants 5-10 ans	Mardi	19h30-20h45
Bagua Qi Gong	Mardi	12h30-13h30
Tai ji quan Chen	Mercredi	19h-20h15
Tai ji quan Yang	Mercredi	20h15-21h30

PLANNING DES COURS EN WEEKEND

Cycle Tai ji éventail	6 samedis de 14h à 16h30
Cycle calligraphie	3 samedis de 9h30 à 12h
Cycle Tuina/massage	3 samedis de 15h à 17h30

Adresse des cours

KUNG FU TAI JI QUAN
Lyon 1 École Raoul Dufy, Dojo Vaucanson
4 rue Vaucanson Ⓜ Croix Rousse

QI GONG
Lyon 6 Salle n°5
37 rue Bossuet Ⓜ Masséna

Tarifs

Kung Fu adultes : 349 €
Kung Fu enfants jusqu'à 15 ans : 245 €
Tai ji quan : 367 €
Qi Gong : 346 €
Règlement à l'inscription en 3 chèques, encaissés en début de trimestre, ou étalement possible sur demande.
Le paiement sera ajusté en fonction des cours s'ils sont annulés en raison de mesures sanitaires. *L'association se conformera aux mesures sanitaires en vigueur.*
Adhésion à l'association : 33 €
Licence FFAEMC recommandée : adulte 33 €, enfant 22 € ou attestation d'assurance accident corporel pour le Kung Fu.
Réductions : -5% pour 2 cours, -10% pour 3 cours et plus

REPRISE D'ACTIVITÉ

Le 15 octobre 2022
l'association fête ses 30 ans !
Venez nombreux !

Permanences d'inscriptions

Mardi 6 septembre 18h-20h
Mercredi 7 septembre 15h00-19h00
Jeudi 8 septembre 18h-20h
2 rue Royale/5 place Michel Servet Lyon 1

Forum des associations Lyon 1

Samedi 3 septembre
Gymnases Duplat-Genety

Forum des associations Lyon 6

Samedi 10 septembre
Place Maréchal Lyautey

Forum des associations Lyon 7

Samedi 3 septembre
Parc Sergent Blandan

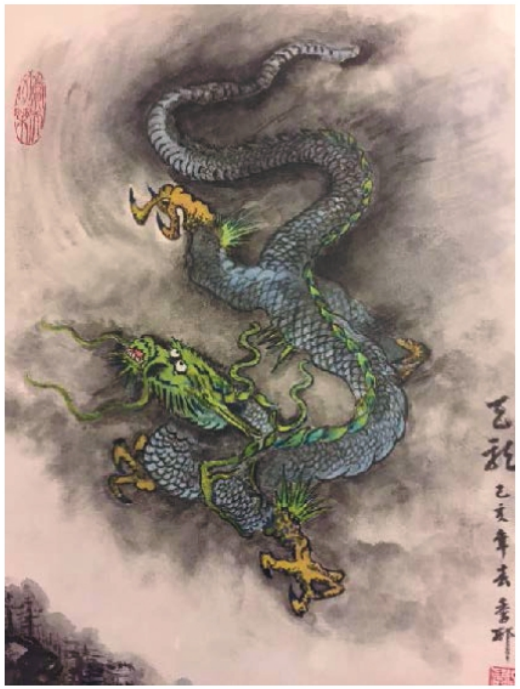
STAGES ET ÉVÉNEMENTS

Stages Tai ji quan, Qi Gong, Kung Fu
dates précisées à la rentrée

15 Octobre
Fête des 30 ans de l'association

21-22 Janvier
Assemblée Générale & Nouvel An chinois

ACADÉMIE
TIAN LONG



Notre association, ACADÉMIE TIAN LONG signifie Dragon céleste. Elle a pour but l'enseignement et la diffusion de la culture chinoise dans ses formes traditionnelles.

ACADÉMIE TIAN LONG
Arts martiaux et arts traditionnels chinois
2 rue Royale 69001 Lyon
06 67 41 65 29
academietianlong.fr
tian.long@free.fr

MAÎTRE
SUN FA

8ème Dan de Wushu.

Maître de conférence, chargé de cours à l'Université des Sports de Shanghai jusqu'en 1989, il 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 : **Tuina / massage** et **Qi Gong**.

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

Maître Sun Fa perpétue la tradition tout en y apportant une **recherche personnelle**. Il est l'auteur de deux ouvrages : « L'encre en mouvement » et « Les arcanes du Tai ji quan ».

Il est demandé, en tant qu'expert, pour des formations à l'étranger.

ARTS
Martiaux & Traditionnels Chinois

Maître SUN Fa

Expert en arts martiaux : 8ème dan
Maître de conférence à l'Université des Sports de Shanghai.

PROGRAMME 2022-23 :

- Sensibilisation à la culture et à la philosophie chinoises
- KUNG FU
  Wingchun - Shaolin
- TAI JI QUAN
  Yang - Chen - Tuishou – Épée - Éventail
- CALLIGRAPHIE
- BA GUA QI GONG
- TUINA / MASSAGE

ACADÉMIE TIAN LONG
06 67 41 65 29
academietianlong.fr
tian.long@free.fr