

KUNG FU

Art martial comportant de multiples styles de formes et de combat. Il cultive force, rapidité, de même que détente, habileté et souplesse. Art utilisé comme technique de self-défense ainsi que de santé, où l'énergie s'extériorise.

- Shaolin : style du Nord, ample et acrobatique avec sauts, coups de pied
- Wingchun : style du Sud, sec et direct, privilégiant les techniques de mains

TAI JI QUAN

Basé sur l'utilisation interne de l'énergie, cet art martial s'exécute sous forme de mouvements souples et lents. Il mobilise, la concentration, la respiration et l'intention. C'est une pratique de santé équilibrant le physique et le mental, à laquelle s'ajoute une fonction esthétique.

- Yang : style rond, doux, régulier, raffiné
- Chen : style tonique, ramassé
- Tuishou : pratique à deux développant perception et équilibre en vue du combat
- Épée et éventail : pratique avec armes alliant art martial et esthétique

QI GONG

Travail sur la circulation de l'énergie au moyen d'exercices physiques et mentaux visant à harmoniser le corps et l'esprit. Posture, mouvement, respiration, concentration guident le Qi.

- Bagua Qi Gong : forme qui s'inspire de 8 animaux pour symboliser 8 manières de mobiliser le Qi.

TUINA/MASSAGE

Technique de massage en profondeur à visée thérapeutique, basée sur la médecine énergétique chinoise. Agit sur la circulation sanguine, entretient la souplesse, restaure un équilibre harmonieux.

CALLIGRAPHIE

Apprentissage de l'écriture des caractères chinois avec encre et pinceau. Nécessitant force et souplesse du poignet, l'intention du geste se traduit grâce au pinceau par l'alternance vide et plein, rapidité et retenue.

REPRISE DES COURS :

**11 septembre 2023 pour les anciens,
2 octobre pour les débutants**

PLANNING DES COURS HEBDOMADAIRES

Minimum 10 inscrits pour que les cours soient assurés

Kung Fu Shaolin	Mardi	19h00-20h15
Kung Fu Wingchun	Mardi	20h15-21h30
Kung Fu enfants 5-10 ans	Mardi	19h00-20h15
Bagua Qi Gong	Mardi	12h30-13h30
Tai ji quan Chen	Mercredi	19h-20h15
Tai ji quan Yang	Mercredi	20h15-21h30

Adresse des cours

- Kung Fu : École Raoul Dufy, dojo Vaucanson
4 rue Vaucanson Lyon 1 - M° Croix Rousse
- Tai ji quan : collège Clemenceau 49 rue Béchevelin
Lyon 7 - M° Guillotière, Tram T1 Université
- Qi Gong : 37 rue Bossuet salle n°5 Lyon 6 - M° Masséna

Tarifs pour la saison 2023-2024

- Kung Fu adultes : 354 €
 - Kung Fu enfants jusqu'à 15 ans : 250 €
 - Tai ji quan : 372 €
 - Qi Gong : 350 €
- Règlement à l'inscription en 3 chèques encaissés en début de trimestre, ou étalement possible sur demande
- Subvention Pass'sport 50 € pour les jeunes selon les conditions fixées par le Ministère des Sports
- Adhésion à l'association : 33 €
- Licence FFAEMC vivement recommandée
- Réductions : -5% pour 2 cours, -10% pour 3 cours et plus

L'association se conformera aux mesures sanitaires et aux recommandations sportives en vigueur.



Cours tous niveaux : Maître SUN Fa dispense un enseignement de haute qualité. Attaché à s'adresser au plus grand nombre, il veille à respecter les attentes et le niveau de chacun. La progression est assurée grâce à une pédagogie adaptée, accompagnée de la démonstration des mouvements, et illustrée par des images issues de la culture chinoise.

REPRISE DES ACTIVITÉS

▪ Inscription

- dès le 1^{er} cours pour les anciens
- après le 1^{er} cours d'essai pour les débutants ou les jeudis 14,21,28 septembre, de 18h à 20h, au 2 rue Royale/ 5 place Michel Servet, Lyon1

▪ Forum des associations Lyon 6

Samedi 17 juin 2023, 10h-15h
Place Lyautey

▪ Forum des associations Lyon 7

Samedi 2 septembre 2023
Gymnase Clemenceau

▪ Forum des associations Lyon 1

Samedi 9 septembre 2023
Gymnases Duplat-Genety

STAGES ET ÉVÉNEMENTS

- **Stages** de Tai ji quan, Qi Gong, Kung Fu, Calligraphie, Tuina, tout au long de l'année : dates précisées à la rentrée

▪ Assemblée Générale / Nouvel An chinois

10 et 11 février 2024



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
academietianlong@gmail.com

MAÎTRE SUN FA

8^{ème} 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 : **Qi Gong** et **Tuina /massage**.

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
et
ARTS TRADITIONNELS CHINOIS

Maître SUN Fa

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



PROGRAMME 2023-24

*Sensibilisation à la culture
et à la philosophie chinoises*

KUNG FU
Wingchun - Shaolin

TAI JI QUAN
Yang - Chen - Tuishou – Épée - Éventail

CALLIGRAPHIE

BA GUA Q I G O N G

TUINA/MASSAGE

Académie TIAN LONG

06 67 41 65 29
academietianlong.fr
academietianlong@gmail.com