



**ARTS MARTIAUX  
et  
ARTS TRADITIONNELS CHINOIS**

## **STAGES DE KUNG FU**

Avec

### **MAITRE SUN FA**

**8<sup>ème</sup> dan délivré par les Fédérations française et chinoise de Wushu**



Trois stages sont proposés, complétant l'apprentissage des taolus.

**\* Samedi 2 décembre, 15h00-17h30 : Qi Gong Shaolin**

Ce qi gong a pour objectif de renforcer les capacités physiques, la résistance, la souplesse. de tonifier l'énergie interne. Il était pratiqué par les moines Shaolin pour être prêts au combat.

**\* Samedi 16 mars, 15h00-17h30 : Qin na**

Il s'agit d'un ensemble de techniques qui servent à maîtriser un adversaire par des points de pression, exerçant un contrôle articulaire, tendineux ou musculaire. Elles demandent peu de force mais une connaissance précise des points d'application.

**\* Samedi 1er juin, 15h00-17h30 : Bâton**

Le bâton fait partie des armes longues. Il augmente l'envergure du pratiquant, et lui permet d'accroître ses sensations proprioceptives. Utiliser le bâton permet de mieux ressentir les défauts de son équilibre dans le déplacement, et dans l'exécution des techniques.

Lieu : **Gymnase CRILLON, 27 rue Crillon, Lyon 6, M° Foch/Massena**

Coût : 69 € le stage

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

**S'inscrire au moins 1 semaine avant le stage. Pour cela : remplir le document « inscription pour les stages » sur notre site, verser la ½ du montant du stage, au nom de M. SUN à envoyer au siège de l'association.**

**Pour tout renseignement : [academietianlong@gmail.com](mailto:academietianlong@gmail.com) ou 06 67 41 65 29**