



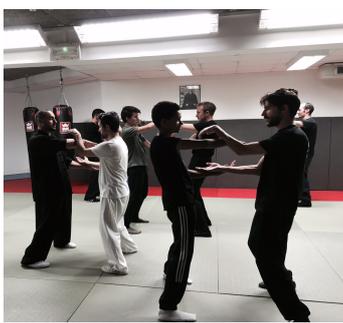
**ARTS MARTIAUX
et
ARTS TRADITIONNELS CHINOIS**

STAGES DE KUNG FU

Avec

MAITRE SUN FA

8^{ème} dan délivré par les Fédérations française et chinoise de Wushu



Trois stages sont proposés, complétant l'apprentissage des taolus. Tout niveau de pratique.

*** Samedi 23 novembre, 15h00-17h30 : Bagua Zhang**

Le Bagua Zhang ou « Paume(s) des 8 trigrammes » est un art martial interne qui développe la fluidité à travers l'enchaînement de techniques, la capacité à se déplacer en toutes directions, la souplesse à travers de nombreuses torsions : mouvements spiralés, déplacements circulaires, pivots, changements de direction...

*** Samedi 22 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 14 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 : 70 € 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, 2 rue Royale 69001 Lyon.

Pour tout renseignement : academietianlong@gmail.com ou 06 67 41 65 29