



**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



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

*** Samedi 22 novembre, 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 beaucoup mieux ressentir les défauts de son équilibre dans le déplacement, et dans l'exécution des techniques.

*** Samedi 24 janvier, 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.

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

Coût : 72 € 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. Ou s'inscrire sur le site HelloAsso

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