

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. Style Nord Shaolin, style Sud Winchun.

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 dimension esthétique importante. Style Yang et style Chen, Tuishou (travail à deux)

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.



- Song Yi Gong : forme thérapeutique. Le travail de l'intention et de la respiration apprend à relâcher le corps et l'esprit et développe la sensation du Qi. Découvrir les principes fondateurs de sa circulation ouvre la porte à toutes les disciplines chinoises internes et externes.

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.

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.

REPRISE DES ACTIVITÉS : 22 septembre 2026

Pratique sous la conduite d'élèves expérimentés formés à l'école de Maître SUN Fa

Interventions d'expertise de Maître SUN Fa aux dates suivantes

13-14 octobre, 10-11 novembre, 1^{er}- 2 décembre, 5-6 janvier, 2-3 février, 9-10 mars

PLANNING DES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Bagua Qi Gong	Mardi	12h30-13h30
Qi Gong Song Yi Gong	Mardi	18h30-19h30
Kung Fu Nord et Sud	Mardi	19h30-21h30
Tai ji quan Chen	Mercredi	19h-20h15
Tai ji quan Yang	Mercredi	20h15-21h30

Adresse des lieux de pratique

- Bagua Qg : 37 rue Bossuet - salle n°5* - Lyon 6
- Qg Song Yi Gong : École Raoul Dufy - dojo Vaucanson*
4 rue Vaucanson Lyon 1 - M° Croix Rousse
- 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

**avec le soutien des mairies du 1^{er} et du 6^{ème}, en contrepartie de la mise à disposition d'une salle à titre gracieux*

Tarifs pour la saison 2026-2027

- Kung Fu : 175
- Tai ji quan : 175 €
- Qi Gong : 155 €
- Règlement à l'inscription en 2 chèques à l'ordre de l'association, encaissés en début de trimestre, ou étalement possible sur demande.
- Adhésion à l'association : 35 €
- Licence FFAEMC 37 € (vivement recommandée) :
- Réduction -5% sur le 2^{ème} cours

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



Cours tous niveaux : fruit de plus de 40 ans de pratique et d'enseignement, l'expertise de Maître SUN Fa se manifeste par :

- une technique parfaite, due à son grade de 8^{ème} dan
- une dimension énergétique palpable, grâce à sa double expérience en pratiques internes et externes
- une pédagogie vivante, concrète : mise en pratique sans mots superflus, formules imagées, imitation surprenante de l'élève en miroir, évocation de légendes issues de la tradition chinoise, composent une palette d'outils variés, plaisants, et amplement efficaces.

REPRISE DES ACTIVITÉS

▪ Inscription

- dès le 1^{er} cours pour les anciens
- dès le 2^{ème} cours pour les débutants

▪ Forum des associations

Lyon 1 Samedi 29 août 2026, 9h – 16h
Gymnases Duplat-Genety

Lyon 7 Samedi 5 septembre 2026, 10h – 17h
Gymnase Clemenceau

Lyon 6 Samedi 12 septembre 2026, 10h – 16h
Place Edgar Quinet

STAGES ANIMÉS PAR MAÎTRE SUN FA

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

ÉVÉNEMENTS

- **Assemblée Générale / Nouvel An chinois :**
Dimanche 7 février 2027
- **Rencontre inter-disciplines :**
Dimanche 21 mars 2027



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 conférences, 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 conférences à l'Université des Sports de Shanghai



PROGRAMME 2026-27

*Sensibilisation à la culture
et à la philosophie chinoises*

K U N G F U
Wingchun – Shaolin – Bâton

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

CALLIGRAPHIE

Q I G O N G
Ba Gua Qi Gong - Song Yi Gong

TUINA/MASSAGE

Académie TIAN LONG

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