

## SELF DEFENSE : TECHNIQUE DE QIN NA

### TAO DE COMBATS COMBINES MAINS NUES

Enseignement exceptionnel en France !

Le Qin Na est une pratique ancienne de self défense s'appuyant sur des techniques de blocage-déblocage des articulations.

Ce Tao traditionnel (inconnu en France) enseigne un ensemble de techniques de combat qui visent à économiser ses forces par la recherche d'une coordination subtile avec son adversaire. **Ces principes sont également utilisés dans un travail plus interne comme la poussée des mains.**

**Dates : WE 4-5 juillet 2009**

Horaire : 10h-12h 30/ 14h-16h 30

Prix : 100 €

Lieu : Lyon (*lieu précisé à l'inscription*)

Date limite d'inscription : 27 juin 2009

## TAI JI QUAN : TECHNIQUE DU FA JING

### TAO DE BATONS COLLES : Nian Gan TAO DES MAINS COLLANTES : Tui Shou

Ce stage a pour objectif de comprendre la technique du Fa Jing, dans ses différentes composantes :

- Dans la technique du bâton : Bing, Luo, Ji An, Cai, Lie, Zhou, Kao sont les 8 modes de Fa Jing, selon la direction ou la façon dont elle est recrutée.

- Dans la technique des mains collantes : Zhan, Lian, Nian, Sui sont utilisés comme transitions cachées, internes et ouvrent des opportunités pour exprimer la force.

**Dates : WE 25-26 juillet**

Horaire : 10h-12h 30/ 14h-16h 30

Prix : 100 €

Lieu : Lyon (*lieu précisé à l'inscription*)

Date limite d'inscription : 20 juillet 2009

## QI GONG DES 8 IMMORTELS

### Initiation au massage Initiation à la calligraphie

Cette semaine vise à faire découvrir l'Énergie par différentes approches.

Les 8 immortels sont des personnages légendaires de l'époque Ming, qui parcouraient librement le monde et les espaces pour défendre les pauvres et la justice. Leurs exploits mais aussi leurs qualités comme leurs faiblesses les rendent attachants et uniques, typifiant ainsi 8 formes d'énergie, travaillées dans ce Qi Gong, d'origine taoïste.

Le massage chinois (tui na) se pratique sur les méridiens énergétiques et stimule les différentes parties du corps pour une meilleure circulation de l'énergie. Initiation aux différentes techniques.

La calligraphie, outre son expression artistique est considérée également comme une méditation. Elle cherche à inscrire sur le papier, le souffle, le « Qi », qui est le plus important critère de qualité d'une calligraphie. Initiation aux principes et à l'écriture d'idéogrammes.



**Dates : lundi 13 juillet 14h au vendredi 17 juillet 14h**

Prix : 240 € (cours) + 240 € (pension complète)

Lieu : Chamelet (45mn de Lyon) dans la vallée d'Azergue

Date limite d'inscription : 10 juillet 2009

## COUPON D'INSCRIPTION

Nom ..... Prénom.....

Adresse .....

Téléphone .....

Mail .....

**JE M'INSCRIS AU(X) STAGE(S) DE :**

SELF DEFENSE

TAI JI QUAN

QI GONG / Massage/ Calligraphie

La moitié de la somme est versée comme acompte et le solde le 1er jour du stage

L'inscription sera confirmée, avec des informations complémentaires dès réception du bulletin d'inscription et suivant la disponibilité des places

**Coupon à renvoyer  
avec votre règlement à :**

**Académie TIAN LONG**

**2, rue Royale**

**69001 LYON**