



CHUAN TONG *International*
arts traditionnels chinois

DEPUIS 14 ANS À LYON

 **TAICHI CHUAN**

STYLE CHEN TRADITIONNEL

 **KUNG FU**

 **QI GONG**

LYON 1^{ER} - 4^{ÈME} - 7^{ÈME} - 8^{ÈME} - 9^{ÈME}



Cours et Stages

| Saison 2015-2016

TAICHI CHUAN

Le Taijiquan (*Taichi Chuan*) est à la fois un art martial, une technique de santé et un art de vivre. Le style enseigné est le Style Chen Traditionnel (*ancêtre commun de tous les autres styles*). A la fois souple et dynamique, il combine le travail - souvent négligé et pourtant essentiel - sur la structure physique (externe) et sur le sens proprioceptif (sens interne). Ouvert à tout public. Tarif **accès illimité pour les cours en soirée**, nombreux créneaux horaires et lieux.

Adresses des lieux de cours en fin de document.

Tarif (cours en soirée)	Normal	Réduit
Cours illimités (+ adhésion : 27 €)	310 €	265 €

Option Cours de Qi Gong (Mardi midi ou soir) : +55€



Niveau	Jour	🕒 Horaire	Lieu
<i>Débutants & 2^{ème} année</i>	Lundi	18H30 - 19H45	Lyon 4 ^{ème}
	Lundi	19H - 20H15	Lyon 8 ^{ème}
	Mercredi	20H30 - 22H	Lyon 9 ^{ème}
	Mercredi	19H - 20H15	Lyon 8 ^{ème}
<i>3^{ème} année & plus</i>	Jeudi	19H - 20H15	Lyon 1 ^{er}
	Lundi	20H - 21H30	Lyon 8 ^{ème}
	Lundi	18H - 20H	Lyon 4 ^{ème}
	Mercredi	20H - 21H30	Lyon 8 ^{ème}
<i>Avancés *</i>	Jeudi	20H - 21H30	Lyon 1 ^{er}
	Vendredi	18H - 20H	Lyon 4 ^{ème}
	Vendredi	19H - 21H	Lyon 8 ^{ème}

** Cours dédiés à un enseignement personnalisé pour les élèves avancés, (les vendredi en alternance à Lyon 4 et Lyon 8).*

QI GONG

Ce cours de Taichi-Qigong est dédié à ceux qui souhaitent se concentrer uniquement sur le Qi Gong et/ou ceux qui ne sont pas disponibles en soirée. *Adresses des lieux de cours en fin de document.*

Lyon 4^{ème} : Mardi de 12H30 à 13H45

Lyon 8^{ème} : Mardi de 19H à 20H15

Tarif Annuel : 225 € (+ 27 € adh.)



06 77 63 94 22

WWW.TAICHI-CHUAN-TONG.FR

STAGES & ATELIERS

☯ **Ateliers Mensuels** Ce cycle organisé en 9 journées (soit 54H) par an est une alternative spécialement conçue pour ceux qui ne peuvent pas participer aux cours en soirée ou journée. L'objectif est de permettre une pratique personnelle entre les ateliers mensuels. Des exercices de Taichi-Qi-Gong accompagnent l'apprentissage du Taichi Chuan. *Lieux et dates sur notre site internet.*

Tarif (+ adh. : 27 €) : 400€ le cycle. *Tarif Réduit* : 355€

☯ **Épée du Taichi Chuan** C'est la plus connue des armes traditionnelles. Plus axée sur l'externe, la pratique de l'épée s'adresse normalement aux pratiquants avancés pour lesquels c'est déjà «l'interne qui conduit l'externe» mais son étude est également ouverte aux débutants qui veulent s'initier à une forme esthétique et complémentaire à leur pratique à main nue.



Cycle de 6 demi-journées (les samedis matin 9H30-12H30). *Lieux et dates sur notre site internet.*

Tarif : 135€ le cycle (+ adh : 27 €).

☯ **Essence Interne**

Cycle de deux week-ends dont l'objectif est de transmettre les clefs de la dynamique interne du Taichi Chuan traditionnel.



Complément indispensable aux cours de Taichichuan, ce cycle vise, par le travail des cercles internes et externe, à développer le sens proprioceptif central et le travail de l'intention des mains. Par le lien interne-externe, l'accent est mis sur le travail de l'équilibre des forces. La participation est gratuite pour ceux l'ayant déjà suivi les années précédentes. *Lieux et dates sur notre site internet.*

Tarif : 170€ le cycle de 2 week-ends (+ adh : 27 €).

☯ **Stage Nature et Taijiquan 5 jours**

Dates : 16-20 Avril 2016. On ne change pas les formules magiques et c'est à nouveau entre lac (Bourget) et montagnes, dans le superbe cadre du cloître du XVIIIème siècle du Clos des Capucins à Yenne (Savoie) et de son parc de 2 ha, que se déroulera notre stage annuel de cinq jours. Ce sera l'occasion de pratiquer en toute sérénité dans un cadre naturel, en dehors des contraintes de la vie quotidienne, et de profiter ensemble de ces moments de convivialité. Des groupes de niveau seront constitués et le stage est ouvert à tous, débutants et confirmés. Places limitées (20 places par ordre d'inscription).

Tarif : 250€ les cinq jours (+ adh : 27 €).



KUNG FU (WUSHU)



Les entraînements de Kungfu (*wushu*) sont basés à la fois sur l'étude de *ji ben gong* (*travail de base*) et d'enchaînements codifiés (*taolu*) de style moderne Chang Quan. Ils développent tonus, souplesse, et coordination. L'étude des applications martiales des *taolu* (développant force interne et aptitudes martiales), ainsi que le « Sanda » (*combat*) et la pratique des armes (*sabre, bâton, épée, lance*) sont également enseignés..

Adresses des lieux de cours en fin de document.

Tarif Kung Fu (+ adhésion 27 €)	Normal	Réduit
Adultes (forfait 2 cours/semaine)	280 €	245 €

Kungfu	Jour	🕒 Horaire	Lieu
Adultes (et Ados à partir de 14 ans)	Mardi	19H - 20H30	Lyon 8 ^{ème}
	Jeudi	19H - 20H30	Lyon 1 ^{er}



🌀 DVD Taichi Maître Zheng

Disponibles en exclusivité auprès de Chuan Tong, ces DVD reprennent l'intégralité de la Forme Traditionnelle en 74 mouvements enseignée lors des cours. Vues détaillées & ralentis !

Egalement dans ces DVD :

Epée du Taiji Quan
Tuishou
Interviews de Maître Zheng
Seconde forme (Er Lu Pao Chui).



DVD N°1 : 90 minutes, DVD N°2 : 160 minutes. Bon de Commande sur notre site internet.

L' ASSOCIATION & LES ENSEIGNANTS

Chuan Tong signifie traditionnel. Fondé en 2001 par l'un des rares occidentaux officiellement reconnu disciple de la 21^{ème} génération à Chenjiagou (*lieu de création du Taijiquan*), le club s'est rapidement développé. Il a formé de nombreux enseignants et fédère aujourd'hui plusieurs associations (*Villefranche, Annecy, Bourgoin-Jallieu*). Le club est vice-présidé par Maître Zheng Xu Dong et travaille en partenariat avec l'Association de Kungfu Traditionnel de Luoyang (*province du Henan en Chine*) et l'Université de Médecine Chinoise de la province du Henan.

Chuan Tong signifie traditionnel. La pratique traditionnelle ne se réduit pas à de simples arguments commerciaux comme ceux des clichés de «l'énergie» et de l'exotisme. L'on distingue en effet clairement en Chine les arts traditionnels des pratiques démonstratives comme celle enseignée dans les universités chinoises (sanctionnée par des «dan», portant sur l'esthétisme de la forme et la performance gymnique - appelée en Chine «boxe des fleurs») vide de tout aspect interne ou encore martial. Confucius disait en son temps «Je n'invente rien, je ne fais que transmettre». Comme lui je m'efforce de transmettre ce que mon maître m'a légué et d'adapter l'enseignement et la pédagogie au contexte du monde moderne tout en préservant l'essence et l'esprit des arts traditionnels. *C'est ainsi que la tradition - la transmission - se perpétue.*

☯ **PIERRE** : Disciple (sous le nom de Pengju) de Maître Zheng dont il est le représentant en France, fondateur du club et enseignant. Ancien pratiquant de Kungfu, formé à la Médecine Traditionnelle Chinoise, il se passionne également pour l'histoire et la philosophie chinoise. Ingénieur de formation et ancien cadre de sociétés américaines dans le high-tech, il quitte son travail pour rejoindre son maître et vivre en Chine. Aimant le partage et la découverte de jeunes talents, il donne depuis plus de 10 ans de son temps libre pour former et conseiller les pratiquants les plus enthousiastes, les emmener se former en Chine auprès de son maître et les diriger vers l'enseignement. Il travaille actuellement à la rédaction de deux livres, l'un consacré au Taijiquan et l'autre au management interculturel.

☯ **SAMUEL** : Ancien pratiquant de Karaté (pendant 10 ans) , il enseigne le Taijiquan depuis 8 ans. C'est un passionné et pratiquant infatigable (tout comme pour ses autres passions et domaines d'expertise : musique, tournage vidéo, informatique...). Il se forme avec Pierre puis auprès de M^e Zheng qu'il rejoint un an en Chine en 2010 pour parfaire sa pratique. Sa volonté de fer, alliée à de rares prédispositions, ont fait de lui l'un des pratiquants de Taijiquan le plus doué de sa génération. Il se spécialise également dans la pratique de la hallebarde et de l'épée du Taijiquan.



🌀 **REPRISE DES COURS : 14 SEPTEMBRE 2015**

🌀 **JOURNÉES PORTES OUVERTES**

Lyon 8^{ème} - Samedi 12 Septembre 2015 : 🕒 10 - 12h30

GYMNASÉ LOUIS-PERGAUD - 34, RUE ROCHAMBEAU - LYON 8

Lyon 1^{er} - Dimanche 13 Septembre 2015 : 🕒 10 - 12h30

ESPACE VAUCANSON - 4, RUE VAUCANSON - LYON 1

Inscriptions, informations, atelier d'initiation gratuit.

🕒 Atelier à 11H. Inscription sur simple e-mail.

🌀 **COURS D'ESSAI GRATUIT**

Lundi 14 Septembre 2015 : 🕒 19H - Lyon 4^{ème}

Mercredi 16 Septembre 2015 : 🕒 19H - Lyon 8^{ème}

Puis, pendant toute l'année aux horaires habituels des cours débutants sur simple appel ou email préalable.

🌀 **TARIFS RÉDUITS**

Applicables sous conditions de ressources (i.e. étudiants boursiers, demandeurs d'emploi non indemnisés) *sur présentation d'un justificatif* (i.e. avis de non imposition).



Juin-Juillet 2016
STAGE AVEC MAÎTRE ZHENG

A LYON & RÉGION - TOUS NIVEAUX

🌀 **INSCRIPTION EN LIGNE** sur notre site internet

🌀 **FACILITÉS DE PAIEMENT**

Possibilité de payer en plusieurs fois. Tous les chèques doivent être remis lors de l'inscription.

🌀 **ADRESSES DES COURS**

LYON 1^{ER} : ESPACE VAUCANSON | 4, RUE VAUCANSON

LYON 4^{ÈME} (Lundi) :

GYMNASÉ DE LA FICELLE (MÉTRO HÉNON)
65, BOULEVARD DES CANUTS

LYON 4^{ÈME} (Qi Gong Mardi midi -Vendredi soir) :

MAISON DES ASSOCIATIONS
28, RUE DENFERT-ROCHEREAU

LYON 7^{ÈME} : OFFICE DES SPORTS DE LYON | 419, AV JEAN JAURÈS

LYON 8^{ÈME} : GYMNASÉ LOUIS-PERGAUD | 34, RUE ROCHAMBEAU

LYON 9^{ÈME} : 14 AVENUE SIDOINE APOLLINAIRE

🌀 **RENSEIGNEMENTS**

☎ 06 77 63 94 22

✉ chuan.tong@gmail.com

🌐 www.taichi-chuan-tong.fr



E-MAIL : CHUAN.TONG@GMAIL.COM