



**CHUAN TONG** *International*  
*arts traditionnels chinois*

 **TAI CHI CHUAN**  
STYLE CHEN TRADITIONNEL

 **KUNGFU**

 **QI GONG**

DEPUIS 16 ANS À LYON

AVEC MAÎTRE ZHENG

**STAGES 2018**



# STAGES AVEC MAÎTRES ZHENG XUDONG & SHEN ZHENJUN



Ce sera un plaisir d'enfin retrouver Maîtres Zheng Xu Dong et Shen Zhen Jun en France en début d'année 2018, et, pour ceux qui ne les ont pas encore rencontrés, l'occasion, non seulement de profiter de leur enseignement, mais aussi de faire connaissance avec eux. Bien loin du Tai Chi Chuan (taijiquan 太极拳) enseigné dans les universités chinoises et du système gouvernemental des «dan» ou encore des pratiques récréatives dans les parcs, Maître Zheng vient directement du lieu de création du Tai Chi Chuan et enseigne son art depuis 1980.

Des groupes de niveau seront constitués et les stages sont *ouverts à tous, débutants et confirmés*. Se reporter au planning général (*en fin de plaquette*) pour les lieux et dates. Pour plus de flexibilité, il est possible, pour les stages en week-end, de participer au choix à : une demi-journée, une journée ou au stage complet sur deux jours. Places limitées (par ordre d'inscription).

## ☯ *Tai Chi Chuan (style Chen) 陈氏太极拳*

Approfondissement et perfectionnement du 1<sup>er</sup> enchaînement du style Chen (forme laojia «vieille forme» yilu) et de la pratique interne avec l'un de ses plus éminents représentants. Des groupes de niveau seront constitués (dont un groupe débutants).

**Dates** : En week-end à Annecy (27-28 Janvier) et Lyon (10-11 Février).

## ☯ *Applications martiales & Tuishou 太极推手*

Technique de travail à deux, signifiant «pousser mains», le tuishou est la 1<sup>ère</sup> étape de l'aspect martial du Tai Chi Chuan dont Maître Zheng est l'un des plus grands experts chinois. Places limitées à 15 personnes.

**Dates** : Samedi 3 Février à Lyon.



INFORMATIONS 06 77 63 94 22

## ☯ Qi Gong Bouddhiste (Yi Jin Jing) 易筋經

Bien que le terme Qi Gong lui-même soit en réalité récent, les Qi Gong sont des pratiques de santé basées sur des techniques ancestrales chinoises « d'entretien de la vie » (Yangsheng 養生). L'objectif est de mettre l'énergie (Qi 气) du corps en circulation. La pratique porte sur les "3 trésors" (San Bao) c.à.d. les 3 niveaux : physique, psychique et énergétique (incluant la respiration).

Le Qi Gong enseigné lors de ce stage ouvert à tous est le plus célèbre Qi Gong bouddhiste : le Yi Jin Jing 易筋經, le « Classique du Changement des Tendons ». Ses 12 mouvements simples et faciles à mémoriser axent le travail sur l'ouverture et le déblocage des méridiens et sur le renforcement et la tonification des tendons.

**Dates** : Samedi 3 Février 2018

Tarifs des Stages avec Maîtres Zheng & Shen	Tarif Membres	Non membres
Week-End (WE)	100 €	125 €
Journée	60 €	75 €
Demi-Journée	40 €	50 €
Formule deux week-ends	180 €	225 €
Formule 1 WE + 1 journée	140 €	175 €
Formule 2 WE + 1 journée	210 €	265 €

Les places sont réservées par ordre d'inscription (validée à réception des arrhes). La priorité est donnée aux participants aux week-end complets.

## INITIATION AU TAI CHI

DÉCOUVRIR LE TAI CHI ET REJOINDRE LES COURS  
HEBDOMADAIRES EN JANVIER 2018

Pour découvrir et s'initier au Tai Chi Chuan avant de s'engager. Si vous souhaitez continuer à l'issue de cette journée d'initiation, vous aurez la possibilité de rejoindre les cours hebdomadaires de la saison en cours. Le prix du stage sera alors déduit de votre inscription aux cours hebdomadaires.

**Dates** : Dimanche 14 Janvier 2018

**Tarif spécial découverte** : 40 € la journée

## ESSENCE INTERNE (QI GONG)

LES CLÉS DE LA DYNAMIQUE INTERNE DU TAI CHI CHUAN

L'objectif de ce stage (cycle en deux week-ends) est de transmettre les clés de la dynamique interne du Taichi Chuan traditionnel. Il vise par le travail des cercles internes et externes 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. Cycle ouvert à tous les pratiquants de Tai Chi, débutants ou avancés. La participation est gratuite pour les élèves Chuan Tong l'ayant déjà suivi les années précédentes.

**Dates** : 24-25 Mars et 9-10 Juin 2018

**Tarif** : 150 € le cycle de 2 week-ends

## STAGE TAI CHI (5 JOURS À YENNE)

Entre lac (Bourget) et montagnes, c'est à nouveau dans le superbe cadre du cloître du XVII<sup>ème</sup> siècle du Clos des Capucins à Yenne (Savoie) et de son parc de 2 ha, que se déroulera ce *stage 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.

Comme toujours, au menu de ces cinq jours :

- six heures de pratique quotidienne de Tai Chi et Qi Gong (pour ceux que cela peut inquiéter : c'est à la portée de tous) qui permettent une progression sans commune mesure avec les cours hebdomadaires,
- les copieux repas concoctés par le chef-cuisinier avec des produits frais,
- les inénarrables soirées détente autour du baby-foot ou du billard,...



Des groupes de niveau seront constitués et ce stage est *ouvert à tous les pratiquants de Tai Chi style Chen, débutants et confirmés*. Places limitées à 12 personnes par groupe de niveau. A environ une heure en voiture de Lyon et Genève et à une 1/2H d'Annecy. Contactez nous pour le co-voiturage.

Pour ceux qui ne pourraient pas se libérer les 5 jours, il est possible de ne faire que trois ou quatre jours (dont un week-end suivi d'un jour férié le lundi).

Stage seul (hors logement & pension)	Tarif
Stage Tai Chi 5 jours	250 €
Stage Tai Chi 4 jours	220 €
Stage Tai Chi 3 jours	180 €

Les places sont réservées par ordre d'inscription (validée à réception des arrhes). La priorité est donnée aux participants au stage complet de 5 jours.

Hébergement et pension complète	Tarif
Séjour 5 jours, chambre double	296 €
<i>supplément chambre individuelle</i>	+ 80 €
Formule sans hébergement, repas midi	150 €

Le règlement de l'hébergement et de la pension se fait directement auprès du Clos des Capucins. La formule sans hébergement inclut les repas du midi et deux pauses boissons. Nous consulter pour les séjours courts (3 ou 4 jours)

E-MAIL : CHUAN.TONG@GMAIL.COM

## KUNG FU STYLE BAJI QUAN



Réputé en Chine pour son efficacité martiale, le Baji Quan 八极拳, la « boxe des huit extrémités » est originaire du village de Mengcun (province du Hebei) et a longtemps été très pratiqué dans la communauté musulman (hui). Le stage porte sur l'enseignement du 1<sup>er</sup> enchaînement traditionnel (小架一路).

**Dates** : 10-11 Février 2018

**Tarif** : 60 € (non membre : 80 €)

## VOYAGE D'ÉTÉ EN CHINE

Ce séjour de trois semaines en Chine permet de combiner à la fois la pratique du Tai Chi Chuan avec Maîtres Zheng et Shen, et des visites touristique et culturelles.

Nous contacter directement pour plus d'informations.

**Dates** : Du 8 au 29 Juillet 2018



## INFOS PRATIQUES

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

[www.taichi-kungfu.fr](http://www.taichi-kungfu.fr)

☯ **ADRESSES DES STAGES**

GYMNASÉ PERGAUD (TRAMWAY T4 BEAUVISAGE)

17, RUE CDT PÉGOUT | 69008 LYON

GYMNASÉ DE LA FICELLE (MÉTRO HÉNON)

65, BOULEVARD DES CANUTS | 69004 LYON

OFFICE DES SPORTS DE LYON (MÉTRO B STADE DE GERLAND)

1, QUAI FILLON | 69007 LYON

GYMNASÉ DES MARQUISATS

54 BIS RUE DES MARQUISATS | ANNECY

CLOS DES CAPUCINS

80 CHEMIN DE LA CURIAZ | 73170 YENNE

☯ **RENSEIGNEMENTS**



☎ 06 77 63 94 22

✉ [chuan.tong@gmail.com](mailto:chuan.tong@gmail.com)

🌐 [www.taichi-kungfu.fr](http://www.taichi-kungfu.fr)

📘 [www.facebook.com/ChuanTongInternational/](https://www.facebook.com/ChuanTongInternational/)



[WWW.FACEBOOK.COM/CHUANTONGINTERNATIONAL](https://www.facebook.com/ChuanTongInternational/)

DATE	FORMULE	STAGES	LIEU	SALLE
14 Janvier	Dimanche	Initiation au Tai Chi Chuan ( <i>style Chen</i> )	Lyon	Office des Sports
<b>STAGES AVEC MAÎTRES ZHENG XU DONG ET SHEN ZHEN JUN</b>				
27-28 Janvier	Week-end	Tai Chi Chuan ( <i>débutants et confirmés</i> )	Anney	Gymn. des Marquisats
3 Février	Samedi	Tuishou (« Pousser Mains »)	Lyon	Gymnase Pergaud
3 Février	Samedi	Qi Gong Bouddhiste ( <i>Yi Jing Jing</i> )	Lyon	Gymnase Pergaud
10-11 Février	Week-end	Tai Chi Chuan ( <i>débutants et confirmés</i> )	Lyon	Salle de la Ficelle
10-11 Février	Week-end	Kungfu style Baji Quan ( <i>traditionnel</i> )	Lyon	Salle de la Ficelle
24-25 Mars	Week-end	Essence Interne du Tai Chi (N°1)	Lyon	Office des Sports
18-22 Mai	5 jours	Tai Chi Chuan style Chen	Yenne ( <i>Savoie</i> )	Clos des Capucins
9-10 Juin	Week-end	Essence Interne du Tai Chi (N°2)	Lyon	Office des Sports
8-29 Juillet	21 jours	Voyage en Chine	Chine	-

**INFORMATIONS 06 77 63 94 22**