Chuan Tong International

arts traditionnels chinois

Depuis 17 Ans à Lyon

Tai Chi Chuan

style Chen Traditionnel

Kungfu

Adultes et Enfants

Qi Gong

Lyon 1er - 4ème - 7ème- 8ème

Cours et Stages | Saison 2018-2019

Tai Chi Chuan

Le Taijiquan 太极拳 (*Tai Chi 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 陈氏太极拳 *(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.

Cours Débutants

Niveau	Jour	Horaire	Lieu
Débutants	**Mardi**	**18H45 - 20H**	Lyon **4ème**
	Mercredi	**19H - 20H15**	Lyon **8ème**
	Jeudi	**19H - 20H15**	Lyon **1er**

Adresses des lieux de cours en fin de document.

Tarif Débutants	Normal	Réduit
Un cours par semaine (+ adhésion : 27 €)	***285 €***	***245 €***
Cours illimités *(+ adhésion : 27 €)*	***315 €***	***265 €***

Cours 2ème Anneée et plus

Niveau	Jour	Horaire	Lieu
2ème année	**Lundi**	**19H - 20H15**	Lyon **8ème**
	Mardi	**18H45 - 20H**	Lyon **4ème**
	Mercredi	**19H - 20H15**	Lyon **8ème**
	Jeudi	**19H - 20H15**	Lyon **1er**
3ème année & 4ème année et plus	**Lundi**	**19H30 - 20H30**	Lyon **8ème**
	Mardi	**18H - 20H**	Lyon **4ème**
	Mercredi	**19H30 - 21H30**	Lyon **8ème**
	Jeudi	**19H30 - 21H30**	Lyon **1er**
	week-end*	**10H - 13H**	Lyon **8ème**

** Un créneau horaire est réservé les Samedis matin (10-13H) à Lyon 8ème pour des cours libres et/ou supervisés par les anciens et enseignants.*

Tarif 2ème Année et plus	Normal	Réduit
Cours illimités *(+ adhésion : 27 €)*	***305 €***	***255 €***

Cours d'essai gratuit au Tai Chi

Lyon 8 : Mercredi 12 Sept. 2018 à 19H

Croix-Rousse (Lyon 1) : Jeudi 13 Sept. 2018 à 19H

Inscription par simple email : chuan.tong@gmail.com

Informations 06 77 63 94 22

☯ Stage Tuishou

Technique de travail à deux, signifiant «pousser mains», le tuishou 推手 est la 1ère étape de l'aspect martial du Tai Chi Chuan. Le tuishou permet, sous la forme d'un jeu et par l'écoute attentive de l'autre (de l'origine de ses mouvements, de son centre de gravité,..), de développer le sens de l'affrontement souple, de corriger ses propres défauts et de mieux comprendre les applications martiales des enchaînements pratiqués en solo. Différentes étapes pédagogiques permettent ainsi de conduire graduellement l'étudiant à la pratique du combat libre « sanshou ».

Cycle de 6 demi-journées, les samedis matin 10H-13H.

Tarif Stage Tuishou / Epée	Le cycle	matinée
Stage Tuishou ou Epée (6 matinées)	***120 €***	***30 €***

☯ Stage Qi Gong Essence Interne

Cycle de deux week-ends dont l'objectif est de transmettre les clefs de la dynamique interne du Tai Chi Chuan traditionnel. Ce Qi Gong est un complément indispensable aux cours de Tai Chi. Par le travail des cercles internes et externes, il permet de 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 : 150 € le cycle de 2 week-ends

☯ Stage Epée du Tai Chi

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 10-13H.

Inscriptions, lieux et dates des stages de Tuishou et d'Epée sur le site internet.

Kung Fu (Wushu)

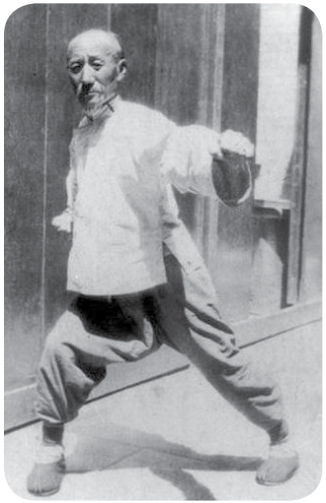
Les entraînements de Kungfu (*wushu*) sont basés à la fois sur l'étude de *ji ben gong (travail de base)* et d'enchaînements codifiés (*taolu*) de style moderne Chang Quan. Ils développent tonus, souplesse, et coordination. La pédagogie adoptée est celle développée par l'université des sports de Luoyang.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

Le style traditionnel enseigné lors des stages est le Baji Quan 八极拳, la « boxe des huit extrémités ». Réputé en Chine pour son efficacité martiale, il est originaire du village de Mengcun (province du Hebei) et a longtemps été très pratiqué dans la communauté musulmane chinoise (hui).

Tarif Kung Fu *(+ adhésion 27 €)*	Normal	Réduit
Adultes *(forfait 2 cours/semaine)*	***290 €***	***250 €***
Enfants	***170 €***	**---**

Niveau	Jour	Horaire	Lieu
Adultes *(et Ados à partir de 13 ans)*	**Mardi**	**19H30 - 21H30**	Lyon 8ème
	Jeudi	**19H - 21H**	Lyon 1er
Enfants *(à partir de 6 ans)*	**Mardi**	**18H30 - 19H30**	Lyon 8ème
	Jeudi	**18H - 19H**	Lyon 1er

Entraînements Libres tous niveaux (gratuits) les Samedi matin au Gymnase Pergaud Lyon 8 (10-13H).



Cours d'essai Kungfu

Lyon 8

Mardi 11 Sept. 2018

Enfants : 18H30

Adultes : 19H30

Croix-Rousse (Lyon 1)

Jeudi 13 Sept. 2018

Enfants : 18H

Adultes : 19H

Adultes et enfants - Inscription par simple email

E-MAIL : CHUAN.TONG@GMAIL.COM

L' Association & les Enseignants

Fondé en 2001 par l'un des rares occidentaux officiellement reconnu disciple de la 12ème 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. Le club est vice-présidé par Maîtres Zheng Xu Dong et Shen Zhen Jun et travaille en partenariat avec l'Association de Kungfu Traditionnel de Luoyang *(province du Henan en Chine)* et le centre de Maître Wang Chang Qiang à Chenjiagou.

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 celles enseignées dans les universités chinoises (sanctionnées par des «dan», portant sur l'esthétisme de la forme et la performance gymnique - appellée en Chine «boxe des fleurs») vides 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 鹏举) 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.

☯ **Philippe :** Pratique le Kungfu depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 15 ans. Formé deux mois par an en Chine pendant 10 ans, il intègre pendant un an la section Kungfu Wushu de l'Université de Luoyang en 2015, d'où il sort diplômé. Il y pratique plusieurs styles (i.e. baiji) auprès de Champions Nationaux et se forme en Kungfu traditionnel. Educateur sportif, apprécié de tous ses élèves, il est aussi, lors des voyages en Chine, le dynamique accompagnateur toujours disponible et connu pour son humour sans égal et son sens de l'organisation. Véritable passionné, il continue encore en Chine ses entraînements intensifs de 6 heures par jour.

Reprise des cours : 10 Septembre 2018

Cours d'essai gratuit

Kungfu : Mardi 11 Sept. (Lyon 8ème) et Jeudi 13 Sept. (Lyon 1er) aux horaires des cours - Enfants et Adultes.

Tai Chi : Mercredi 12 Sept. (Lyon 8ème) et Jeudi 13 Sept. (Lyon 1er) à 19H

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

Initiation Gratuite au Tai Chi

Dimanche 9 Sept. 2018 - 10H à 12H30

Formule d'une demi-journée d'initiation. Si vous vous inscrivez à l'issue de l'initiation, ***vous bénéficierez alors d'une de réduction de 50 €*** sur l'inscription annuelle aux cours illimités de Tai Chi débutants.

Limité à 12 personnes. Inscription sur le site internet.

Inscription en ligne sur notre site internet

Tarifs réduits & Facilités de paiement

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

Tarif réduit proposé selon les ressources financières (sur présentation d'un justificatif).

Adresses des Cours

Lyon 1er : Espace Vaucanson | 4, rue Vaucanson

Lyon 4ème : Maison des Associations
28, Rue Denfert-Rochereau

Lyon 7ème : Office des Sports de Lyon | 1, Quai Fillon

Lyon 8ème : Gymnase Louis-Pergaud | 17, rue Cdt Pegout

Renseignements

06 77 63 94 22

chuan.tong@gmail.com

www.taichi-kungfu.fr

www.facebook.com/ChuanTongInternational/

Notre site dédié au Tai Chi

WWW.TAI-CHI-LYON.FR

Un très beau site entièrement dédié au Tai Chi, riche en contenu et articles de fond, et une superbe collection de vidéos rares !

Reprise des cours le 10 Septembre 2019