

Bienvenue pour
une découverte ou
un perfectionnement

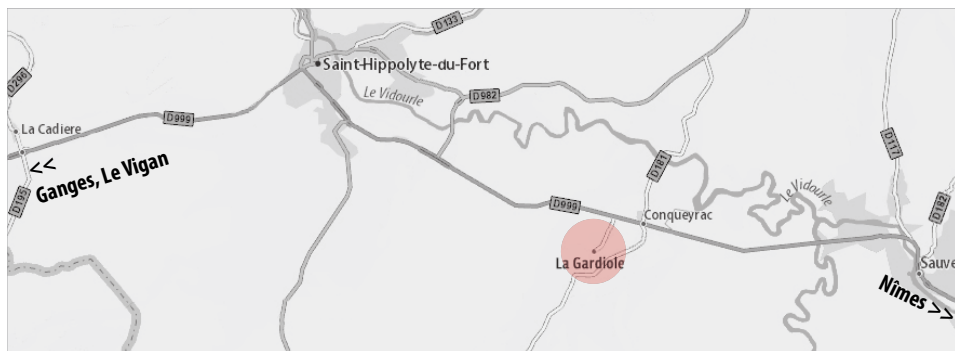
Le stage aura lieu
en plein air à la Gardiolle
(entre St. Hippolyte et Sauve)

**ou en cas de mauvais temps
en salle**
à Saint-Hippolyte-du-Fort
au foyer socio-culturel
44 rue Fondeville

Appellez le 06 79 07 94 72 en cas
de doute sur le lieu d'entraînement.
Accueil 30 min. avant les stages.

Informations pratiques

samedi 29 avril	9h45 à 12h00 Qi Gong / Chan Si Gong	14h45 à 17h15 Tai Ji Chen (24)
dimanche 30 avril	9h30 à 12h00 Tai Ji Chen (24)	14h30 à 16h45 Qi Gong / Chan Si Gong
lundi 1^{er} mai	9h30 à 12h00 Journée Tai Ji Chen (Yi Lu et Tui Shou)	14h15 à 16h45



Pour tout renseignement sur

- le stage
- les plans d'accès
- la restauration et l'hébergement...

Jacques Cosson

tél **06 79 07 94 72**

email **hunyuan.sthippo@free.fr**

site **hunyuan-sthippo.com**

**29, 30 avril
et 1^{er} mai
2017**

Stage de Qi Gong et Tai Ji Quan

avec
**Lu
Baochun**

**en pleine nature à la Gardiolle
ou à St. Hippolyte du Fort en salle**



L'inscription (avant le 21 avril)

☐	Qi Gong & Chang Si Gong 2 demi journées – samedi et dimanche (4h30m)	50	€
☐	Tai Ji Quan (Forme de 24) – samedi après-midi (2h30m)	30	€
☐	Tai Ji Quan (Forme de 24) 2 demi journées – samedi et dimanche (5h)	55	€
☐	Journée Tai Ji (Yi Lu/Tui Shou) – lundi (5h)	55	€
☐	Stage complet – réduction de 10 Euros	150	€
☐	Adhésion à l'association 2016/17, obligatoire pour participer au stage	12	€
total			€

Pour une initiation au Tai Ji Quan venez le samedi après-midi.

Nom

Rue

Ville

Tél.

Mail

A régler sur place – soit au restaurant (samedi) ou à la Gardiole (dimanche, lundi).

Réservation repas : ☐ **samedi** (15€) ☐ **dimanche** (12€) ☐ **lundi** (12€).

Envoyez **ce bon** rempli avant le 21 avril et **un chèque** d'acompte de 30€ à l'ordre de **l'association Hun Yuan Tai Ji Quan** à

Jacques Cosson – Ass. Hun Yuan Tai Ji Quan

17 rue Roger Broussoux

30170 St-Hippolyte-du-Fort

Le reste des frais sera réglé en début de stage.

Les modules, Lu Baochun

Le module Qi Gong & Chan Si Gong

Lu Baochun préfère le terme Daoyin – employé auparavant par les Chinois – à celui du Qi Gong plus récent. Dans le Daoyin il y a la notion de guider et diriger l'énergie à l'intérieur du corps. Avec la pratique et l'enseignement de Lu Baochun de nombreux détails précisent et développent le travail interne.

Le **Chan Si Gong** est un ensemble de mouvements spirales (travail d'enroulement de fil de soie). Entre autre ils visent à améliorer la coordination des différentes parties du corps et à renforcer et assouplir les articulations.

Le module Tai Ji Quan (Forme 24 – Style Chen)

Cette forme de base en 24 mouvements a été créée par **Feng Zhiqiang** (1928–2012). Ce « géant » du Tai Ji Quan de la 18ème génération a été un disciple du légendaire **Chen Fake** (le maître, qui a marqué la première partie du siècle dernier dans le style Chen) et de **Hu Yao Zhen**, médecin taoïste, lettré, expert en Hun Yuan Qi Gong. Feng Zhiqiang est reconnu à travers le monde et considéré comme une référence mondiale en la matière. **Lu Baochun** – disciple de Feng – a pratiqué de nombreuses années avec lui.

Module Yi Lu/Tui Shou

pour ceux qui ont une pratique régulière

Il y a traditionnellement deux formes à mains nues dans la famille Chen. L'enchaînement **Yi Lu** – plus « condensé » mais aussi plus long – sera pratiqué ici. Les poussées des mains (**Tui Shou**) – pratique à deux – mettent en application les principes du Tai Ji Quan : chercher la souplesse, rester centré, utiliser le corps entier...

Lu Baochun : un maître d'exception

Né en 1956, il pratique les arts martiaux dès son jeune âge. Il a reçu l'enseignement de grands maîtres (dont Feng Zhi Qiang) dans de nombreuses disciplines. Basé en Finlande, il enseigne le **Ba Ji**, le **Tai Ji** (styles Chen et Yang), le **Qi Gong** et le **Xinyi Quan**. Il est de plus en plus demandé à l'étranger. Passionné, son enseignement est généreux, il va à l'essentiel, éclairant le chemin de chacun. Voir son site finlandais (en anglais) **www.baji.info/en**.



Lu Baochun

