

Informations pratiques

Bienvenue pour une découverte ou un perfectionnement



Le stage aura lieu en plein air à la Gardiolle

lieu d'accueil montfortain entre St. Hippolyte et Sauve.

En cas de mauvais temps

le stage aura lieu au foyer socio-culturel de Saint-Hippolyte-du-Fort, 44 rue Fondeville.
Appelez le 06 79 07 94 72 en cas de doute sur le lieu d'entraînement.

Vendredi 11 nov	9h30 à 12h00 Tai Ji Quan	14h45 à 17h00 Qi Gong
---------------------------	------------------------------------	---------------------------------

Samedi 12 nov	9h30 à 11h45 Qi Gong	14h30 à 17h30 Tui Shou
-------------------------	--------------------------------	----------------------------------

Dimanche 13 nov	9h30 à 12h00 Tai Ji Quan	14h45 à 17h00 Qi Gong
---------------------------	------------------------------------	---------------------------------

Accueil 30 min. avant les stages

Pour tout renseignement sur

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

Jacques Cosson Tél. **04 66 77 67 99**

ou **06 79 07 94 72**

email taiji@hunyuansthippo.com

ou voir le site hunyuansthippo.com



Stage de **Qi Gong** et **Tai Ji Quan**

avec maître
Lu Baochun

les 11, 12, 13
novembre 2011

en pleine nature
à la Gardiolle
en Cévennes

ou en salle à
Saint-Hippolyte-du-Fort
(selon le temps)

L'inscription (avant le 4 novembre)

<input type="checkbox"/> Tai Ji (Forme de 24) 5h de pratique	48	€
<input type="checkbox"/> Tai Ji (Forme de 24) Matinée du 11 nov	25	€
<input type="checkbox"/> Qi Gong (Travail du Souffle) 6h45 de pratique	62	€
<input type="checkbox"/> Tui Shou 3h de pratique	30	€
<input type="checkbox"/> Stage complet avec réduction de 10 €	130	€
<input type="checkbox"/> Adhésion (à l'association obligatoire pour la saison 2011/12)	12	€
Total	<input type="text"/>	€

Nom

Rue

Ville

Tél. Mail

Je participe au repas : **vendredi** (11€) **samedi** (12€) **dimanche** (11€).
A régler sur place : samedi déjeuner au restaurant, vendredi et dimanche repas à la Gardiolle.

Envoyez ... **ce bon** rempli avant le 4 nov et **un chèque** d'acompte (20€ par module) **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

La réservation sera effective à la réception de l'acompte.
Le reste des frais sera réglé en début de stage.

Les modules, Lu Baochun

Le module Tai Ji Quan (Travail de la forme 24 – Style Chen)

Cette forme de base en 24 mouvements a été créée par **Feng Zhi Qiang** pour faciliter l'apprentissage du style Chen. Né en 1927, ce « géant » du Tai Ji Quan de la 18ème génération a été un disciple du légendaire **Chen Fake** (le maître, qui a marqué le siècle dernier dans le style Chen) et de **Hu Yao Zhen**, médecin taoïste, lettré, expert en Hun Yuan Qi Gong. Feng Zhi Qiang 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.

Pour une initiation au Tai Ji Quan possibilité de participer à la première matinée de pratique.

Le module Qi Gong – Travail du Souffle

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 l'énergie à l'intérieur du corps. Lu Baochun s'est entraîné auprès de plusieurs grands maîtres en Chine – et même au Tibet avec un lama.

Tui Shou – Poussées des mains

Ces exercices subtils mettent en application les principes du Tai Ji Quan : chercher la souplesse, rester centré, utiliser le corps entier. Les poussées des mains – pratiquées à deux – permettent de comprendre sa force et celle de l'autre. La quintessence de cet exercice réside dans la capacité à repousser l'attaque en utilisant la force de l'adversaire. Là encore Lu Baochun apporte une autre compréhension du sujet. Ce module s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants d'arts martiaux expérimentés.

Lu Baochun : un maître d'exception

Né en 1956, il pratique les arts martiaux dès son jeune âge. Ses recherches l'ont mené à recevoir 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.

Pour savoir plus allez voir son site finlandais (en anglais) www.baji.info/en/.

