



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

**TaiJi Quan** | Adultes & Enfants  
style Chen Traditionnel

**TuiNa** | Massage Chinois

**Kung Fu** | Adultes & Enfants  
style Shaolin Hong Quan



*Saison 2011-2012*

# TAI CHI CHUAN & QI GONG

**Le Taiji Quan** : 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). Travail à la fois souple et dynamique, alternant structure physique et proprioception.



**Le Tuishou** : Technique de travail à deux, signifiant «pousser mains», est la 1ère étape de l'aspect martial du Taijiquan et permet, sous la forme d'un jeu et par l'écoute attentive de l'autre, d'aborder les applications martiales du Taolu. Dans cette forme traditionnelle, cet enseignement est très rare en France.

**Le Qi Gong** : Pratique de santé ancestrale chinoise dont l'objectif est de mettre l'énergie (Qi) du corps en circulation. La pratique porte sur les "3 trésors" (San Bao) c.a.d les 3 niveaux : physique, psychique et énergétique (incluant la respiration). Le Taiji Quan agit à la fois de l'interne vers l'externe et de l'externe vers l'interne et s'inscrit dans la famille des Qi Gong dit «dynamiques».

Niveau	Jour	Horaire	Lieu
Débutants	Lundi	19H - 20H	Lyon 4 <sup>ème</sup>
	Jeudi	19H - 20H30	Lyon 1 <sup>er</sup>
	Lundi	19H - 21H	Lyon 8 <sup>ème</sup>
	Mercredi	19H15 - 20H45	Lyon 8 <sup>ème</sup>
Intermédiaires	Lundi	19H - 21H	Lyon 8 <sup>ème</sup>
	Mercredi	19H15 - 21H15	Lyon 8 <sup>ème</sup>
	Lundi	18H30 - 20H	Lyon 4 <sup>ème</sup>
	Jeudi	19H-21H	Lyon 1 <sup>er</sup>
Avancés	Lundi	18H30-20H	Lyon 4 <sup>ème</sup>
	Jeudi	19H - 21H	Lyon 4 <sup>ème</sup>
	Lundi	19H - 21H	Lyon 8 <sup>ème</sup>
	Mercredi	19H15 - 21H15	Lyon 8 <sup>ème</sup>
	Vendredi *	19H - 20H30	Lyon 8 <sup>ème</sup>

\* Cours Avancés du vendredi : une fois sur deux en alternance avec le Kungfu

**L'Épée du Taiji Quan** 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.



Niveau	Jour	Horaire	Lieu
Débutants	Lundi	18H- 18H30	Lyon 4 <sup>ème</sup>
	Mercredi	19H15 - 19H45	Lyon 8 <sup>ème</sup>

Tarifs Taijquan & Epée	Annuel	Réduit
Cours illimités (TaijiQuan & Epée)	295 €	250 €

+ adhésion à l'association : 23€

### DVD MAÎTRE ZHENG XU DONG

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

DVD N°1 : 90 minutes, DVD N°2 : 160 minutes

## KUNGFU (ADULTES & ENFANTS)

Les entraînements en Kung-Fu (Wushu) sont très dynamiques. Ils sont basés sur l'étude de « JiBenGong » (travail fondamental) ainsi que l'étude d'enchaînements codifiés « TaoLu ». L'enseignement du style traditionnel Shaolin (Hong Quan) portera sur un travail technique, les applications martiales, le combat (Sanda) et la pratique des armes.



Tarifs KungFu	Annuel	Réduit
Adultes (illimité hors option)	265 €	225 €
Option Vendredi (alterné)	+60 €	
Enfants	155 €	---

+ adhésion à l'association : 23€

Tél.: 06 77 63 94 22



Niveau	Jour	Horaire	Lieu
<u>Adultes</u> (et Ados à partir de 15 ans)	Lundi	19H - 20H	Lyon 4 <sup>ème</sup>
	Mardi	19H - 20H30	Lyon 8 <sup>ème</sup>
	Jeudi	19H - 20H30	Lyon 1 <sup>er</sup>
<b>En option :</b>	Vendredi	19H - 20H30	Lyon 8 <sup>ème</sup>
<u>Enfants</u> (à partir de 6 ans)	Lundi	18H - 19H	Lyon 4 <sup>ème</sup>
	Mardi	18H - 19H	Lyon 8 <sup>ème</sup>

## CHINOIS (MANDARIN)

Le chinois mandarin n'est pas seulement la langue la plus parlée au monde en terme de locuteurs mais surtout, avec le développement international, économique et culturel de la Chine, l'une des grandes langues de l'avenir. Loin en réalité de son image de langue inaccessible, la clé du succès dans l'étude du chinois réside surtout dans la régularité et la persévérance. Cours débutants ouverts à tous (enfants > 12 ans).

Tarifs Chinois Mandarin	Annuel	Réduit
Cours Chinois	250 €	200 €

+ adhésion à l'association : 23€

Maison des Association, 28 rue Denfert-Rocheau, Lyon 4

Niveau	Jour	Horaire	Lieu
<u>Débutants</u>	Samedi	10H - 11H15	Lyon 4 <sup>ème</sup>

## STAGES & ACTIVITÉS

☯ **TAIJIQUAN AVEC MAÎTRE ZHENG**  
Stages ouverts à tous (débutants & confirmés).

Yenne (Savoie) : 28 Avril au 1er Mai 2012  
Annecy : 5 et 6 Mai 2012  
Villefranche : 12 et 13 Mai 2012  
Lyon : 26 et 27 Mai 2012

☯ **BAJIQUAN (BOXE DES HUIITS EXTRÊMES)**  
Stages en week-end, ouverts à tous (débutants et confirmés). Janvier et Mars 2012.

☯ **GALA 10 ANS** : 26 Mai 2012  
*Spectacle* (Kungfu, Taiji Quan) avec les élèves et Maîtres Zheng et Shen, *Ateliers* Massage-Tuina, *Conférence*,...

*Entrée gratuite* sur simple inscription à :  
chuan.tong@gmail.com

## ÉTÉ 2012 VOYAGE EN CHINE

**TOURISME ET STAGE PRATIQUE**  
TAIJI-QUAN | KUNG-FU | TUINA | FENG-SHUI

*Programme Complet sur Simple Demande*

*e-mail : chuan.tong@gmail.com*

## L' ASSOCIATION

Fondé en 2001 par l'un des très rares occidentaux officiellement reconnu à Chenjiagou (lieu de création du Taijiquan) disciple de la 21<sup>ème</sup> génération, 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 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. Maître Shen Zhen Jun en est la vice-présidente.

Chuan Tong signifie traditionnel. La pratique traditionnelle ne se réduit pas à un simple argument commercial - celui des clichés de «l'énergie» et de l'exotisme - qui n'a de réalité que dans le discours. De même, l'on distingue clairement en Chine les arts traditionnels de la pure pratique démonstrative - celle du cinéma et celle enseignée dans les universités chinoises - sanctionnée par des «dan» portant sur la simple forme esthétique (appelée en Chine «boxe des fleurs») et vide de tout aspect interne ou encore martial. Confucius disait en son temps «Je n'invente rien, je ne fais que transmettre». Comme lui nous nous efforçons de transmettre ce que nos maîtres nous ont légué. Bien rares toutefois sont ceux qui peuvent aujourd'hui se permettre, comme dans l'enseignement traditionnel chinois - basé sur l'imitation et la pratique intensive - de pratiquer huit heures par jour pendant de longues périodes. Notre principe pédagogique a donc été d'adapter l'enseignement 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.

## LES ENSEIGNANTS

☯ **PIERRE (PENGJU) :** Fondateur du club, pratiquant de Taijiquan et disciple (sous le nom de Pengju) de Maître Zheng. Formé à la Médecine Traditionnelle Chinoise, il se passionne également pour l'histoire et la philosophie chinoise. Ingénieur de formation initiale, il vit dans plusieurs pays avant de revenir en France. Ancien cadre de sociétés américaines dans le high-tech, il quitte son travail en 2003 pour rejoindre son maître et passe plusieurs années en Chine. A son retour il commence une activité de consulting & de formation en management interculturel avec la Chine et continue à enseigner le taijiquan.

☯ **PHILIPPE :** Pratique le Kungfu depuis 24 ans et l'enseigne depuis 10 ans. Il continue à se former deux mois par an directement en Chine (en Kungfu traditionnel auprès de Maître Li, et moderne dans l'Ecole de Kungfu de la Ville de Luoyang). Educateur sportif, apprécié de tous ses élèves, il est aussi, lors des voyages en Chine, le dynamique accompagnateur toujours disponible et connu pour son sens de l'organisation et à l'humour sans égal.

☯ **SAMUEL :** Ancien pratiquant de Karaté (pendant 10 ans), il enseigne le Taijiquan depuis 7 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 tous les ans auprès de Maître Zheng depuis plusieurs années et part vivre un an en Chine en 2010 pour parfaire sa pratique. Il est le pilier de l'enseignement du Taijiquan dans le club.

🌀 **AUDREY** : Praticienne, enseignante de Tuina (massage chinois) depuis 6 ans. Après une formation complète en France à la Médecine Traditionnelle Chinoise, elle se spécialise en Tuina et se forme en Chine en hôpital auprès d'experts reconnus. Elle se perfectionne ainsi six mois dans la clinique de l'Université de Médecine Chinoise de Luoyang. Extrêmement pragmatique et orientée avant tout sur la pratique concrète, elle sait allier la rigueur de l'enseignement aux relations privilégiées avec ses élèves.

## INFORMATIONS PRATIQUES

🌀 **REPRISE DES COURS** : 12 Septembre 2011

🌀 **COURS D'ESSAI GRATUIT** : pendant toute l'année aux horaires habituels (des cours débutants) sur simple appel ou email préalable.

🌀 **CONFERENCE TAIJI QUAN** : 24 Septembre 2011  
Gratuite sur simple inscription par email.

### 🌀 **TARIFS RÉDUITS**

Pour les étudiants, demandeurs d'emploi, couples ou personnes de la même famille adhérentes de l'association (*sur présentation d'un justificatif*).

### 🌀 **FACILITÉS DE PAIEMENT**

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

🌀 **INSCRIPTION** en ligne sur notre site internet

🌀 **RENSEIGNEMENTS**

☎ 06 77 63 94 22

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

🌀 **ADRESSES DES COURS**

**LYON 1<sup>er</sup> | Espace sportif Vaucanson**

à 200 mètres du Métro Croix-Rousse  
4, rue Vaucanson - 69001 Lyon

**LYON 4<sup>ème</sup> | Gymnase de la Ficelle**

à la sortie du Métro Hénon - parking gratuit du gymnase  
65, Bd des Canuts - 69004 Lyon

**LYON 8<sup>ème</sup> | Gymnase de l'Ecole Combe-Blanche**

Tramway T2 arrêt Villon (proche Maison de la Danse)  
4, Rue Paul Cazeneuve - 69008 Lyon

## FORMATIONS COMPLÈTES MEDECINE CHINOISE | TUINA

[WWW.MEDECINECHINOISE-MINGTANG.FR](http://WWW.MEDECINECHINOISE-MINGTANG.FR)

MASSAGE TUINA | ACUPUNCTURE | QI GONG

Tél.: 06 77 63 94 22 | [chuan.tong@gmail.com](mailto:chuan.tong@gmail.com) | [www.taichi-chuan-tong.fr](http://www.taichi-chuan-tong.fr)