



CHUAN TONG *International*

arts traditionnels chinois

- ☯ Taichi | Epée | Eventail | Qi Gong
avec Maîtres Zheng & Shen
- ☯ Culture et Pensée Chinoises
- ☯ Essence des Arts Internes
- ☯ Kungfu Baji Quan
- ☯ Taichi Epée



Lyon, Annecy, Villefranche, Yenne

Stages 2011-2012

Stages avec Maîtres Zheng Xu Dong & Shen Zhen Jun



Ce sera à nouveau cette année un plaisir de les retrouver en France en Avril et Mai 2012, 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 ces deux grandes personnalités. Bien loin du Taijiquan enseigné dans les universités chinoises et du système gouvernemental des «dan», Maître Zheng vient directement du lieu de création du taijiquan et enseigne son art depuis 1980. Des groupes de niveau seront constitués et les stages sont *ouverts à tous, débutants et confirmés*. Voir page suivante pour le stage en résidentiel.

☯ **Taijiquan** : Approfondissement, perfectionnement et progression dans la pratique du taolu (forme laojia «vieille forme») du style Chen avec l'un de ses plus éminents représentants. Stages en week-end à Lyon, Villefranche et Annecy. Stage également en soirées à Lyon

☯ **Épée** : 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 à tous ceux qui veulent s'initier ou se perfectionner dans cette forme esthétique et complémentaire à leur pratique à main nue.

☯ **Éventail** : Forme moderne très appréciée par les femmes, la pratique de l'éventail du Taiji est surtout axée sur l'esthétique et la relaxation. Stages en week-end à Annecy et Villefranche. Ouvert à tous.

☯ **Stage Enseignant de Taijiquan** : Un stage de 4 jours avec M. Zheng est inclu dans le cadre de la formation des enseignants de Taijiquan proposée par l'Institut Ming Tang.

Stages Maîtres Zheng & Shen	Tarif*	Arrhes
Week-End	110 €	60 €
Journée	60 €	30 €
4 Soirées (Lyon)	50 €	30 €

Se reporter au planning général de cette 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 journée ou au stage complet sur deux jours. Places limitées (par ordre d'inscription). * Tarif Non Adhérents Chuan Tong : WE 140€ , Journée 75€

«Taijiquan, Nature et Détente»

(28 Avril - 1 Mai 2012) avec Maître Zheng



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

de quatre jours avec Maîtres Zheng et Shen. 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. Des groupes de niveau seront constitués et les stages sont *ouverts à tous, débutants et confirmés*

Taijiquan, Détente et Nature (4 jours)	Tarif	Arrhes
Stage seul (hors logement & pension)	170 €	90 €
logement et pension complète	+ 189 €	+ 80 €
supplément chambre individuelle	+ 51 €	-

A moins d'une heure en voiture de Lyon et Genève et à une 1/2H d'Annecy et Chambéry. Co-voiturage possible. Places limitées (par ordre d'inscription). Le règlement de l'hébergement et de la pension se fera directement auprès du Clos des Capucins

Culture et Pensée Chinoises



Souvent mal compris dans le grand public, les grands courants de pensée traditionnels chinois (confucianisme et taoïsme notamment) sont de plus fréquemment victimes de leur exotisme. Par delà les clichés et l'ésotérisme de surface, ils ont en réalité donné jour à des formes de pensée tout à la fois originales et très pragmatiques. Ce sont elles qui expliquent notamment les différences culturelles encore largement observables dans la Chine d'aujourd'hui (phénomène de la face, cadeaux,...). Ce sont également ces philosophies et conceptions de l'homme et du monde qui sont à la base de tous les arts traditionnels chinois (arts énergétiques, médecine traditionnelle,...). L'objectif est de fournir les éléments clefs de la culture chinoise à partir d'un modèle général de compréhension spécialement développé à cet effet.

Indispensable à qui souhaite mieux comprendre la Chine et les Chinois, ce stage s'adresse aussi à ceux qui veulent donner un cadre général à leur pratique (taijiquan, tuina,..) ou qui sont amenés à voyager et/ou travailler en Chine.

Culture et Pensée Chinoises (1 jour 1/2)	Tarif*	Arrhes
Lyon - 9-10 Juin 2012	110 €	60 €

* Tarif Réduit : 70€ pour les participants au Voyage en Chine Été 2012. Tarif Non Adhérents Chuan Tong : 140€. Tarif Entreprise : 250€

Nei Gong | Essence Interne

L'objectif de cette formation est de transmettre les clefs de la dynamique interne du TaiJi Quan traditionnel. Le cœur de l'enseignement portera non seulement sur le fondement de toute pratique interne, « l'Intention », mais aussi et surtout sur : où, quand et comment l'utiliser ; et de quelle façon développer le sens proprioceptif afin d'agir en retour sur le corps et le «Qi». Le cadre théorique et les grands principes de la pratique y seront également exposés. Ouvert aux pratiquants de Taijiquan. Groupe limité à 15 personnes.

Nei Gong - Essence Interne	Tarif *	Arrhes
Lyon 28-29 Janv. - Annecy 28-29 Janv.	110 €	60 €
Lyon 3-4 Mars 2012 - Annecy 4-5 Fév.	110 €	60 €
Le Cycle de 2 week-ends	200 €	100 €

* Tarif Non Adhérents Chuan Tong : 140€ le week-end et 250€ le cycle de deux week-ends

Massage Tuina

🌀 **Découverte du Tuina** : Week-end d'initiation destiné à ceux qui souhaitent découvrir le Tuina (Massage Chinois). Acquisition des bases fondamentales du massage de prévention et des principales techniques du Tuina lors de ce stage 100% pratique et ouvert à tous. Dates : 30 Juin-1er Juillet

🌀 **Réflexologie Plantaire** : Destiné aussi bien aux praticiens en Tuina ou Médecine Traditionnelle Chinoise qu'au simple particulier désireux de découvrir la réflexologie plantaire traditionnelle chinoise. Dates : 28-29 Avril 2012

🌀 **Tuina Pédiatrique** : partie intégrante du Massage Tuina, le Tuina Pédiatrique est avant tout, dans son aspect non thérapeutique, une pratique qui permet d'associer à un moment d'échange avec son enfant des techniques de mise en circulation, de détente et de tonification générale. Dates : 16-17 Juin 2012.

Massage Tuina	Tarif*	Arrhes
Initiation Tuina (30 Juin-1er Juillet)	110 €	60 €
Réflexologie Plantaire (28-29 Avril)	110 €	60 €
Tuina Pédiatrique (16-17 Juin)	110 €	60 €

* Tarif Réduit : 2 week-ends : 200 € - 3 week-ends : 270 €

* Tarif Non Adhérents Chuan Tong : 1 week-end : 140€ ; 2 week-ends : 250€ ; 3 week-ends : 360€

Qi Gong

🌀 **Ba Duan Jin** : Grand classique des Qi Gong traditionnels, les «Huit Pièces de Brocart» visent, par une série de mouvements simples, à un renforcement général de l'organisme. Ouvert à tous.

🌀 **Yi Jing Jing** : Qi Gong bouddhiste, le «Classique du Changement des Tendons» axe le travail sur l'ouverture et le déblocage des méridiens et sur le renforcement et la tonification des tendons. Ouvert à tous.

Qi Gong	Tarif*	Arrhes
Lyon 2/3 Juin 2012 Ba Duan Jin	110 €	60 €
Lyon 23/24 Juin 2012 Yi Jing Jing	110 €	60 €
Le Cycle de 2 week-ends	200 €	100 €

* Tarif Non Adhérents Chuan Tong : 140€ le week-end et 250€ le cycle de deux week-ends

Kungfu style Baji Quan

Style traditionnel du Hebei peu connu en France, le Bajiquan «Boxe des Huit Extrêmes» est particulièrement réputé pour son efficacité martiale. Ce stage d'initiation portera sur l'étude du «TaoLu» (enchaînement codifié) et de ses principales applications martiales.

Kungfu style Baji Quan 2012	Tarif	Arrhes
Lyon 4/5 Février (1 jour 1/2)	60 €	30 €
Lyon 31 Mars- 1er Avril (1 jour 1/2)	60 €	30 €
Le Cycle de 2 week-ends	100 €	50 €

VOYAGE CHINE 2012

12 au 31 Juillet 2012

Tourisme

Shanghai | Hangzhou | Xitang | Luoyang

Formations (deux au choix)

Tuina | Acupuncture | Taichi | Kungfu

Séance Découverte Massage

& Consultations Médecine Traditionnelle
Chinoise sur RDV toute l'année

Lyon ☎06.25.02.93.90 Villefranche ☎06.23.17.77.68

Renseignements & Inscriptions

Renseignements et inscriptions selon les lieux de stages auprès des clubs respectifs :

• Stages à Lyon et Yenne (Chuan Tong)

Renseignements au ☎ 06 77 63 94 22

Inscriptions en ligne : www.taichi-chuan.tong.fr

• Stages à Villefranche (MaTiaoli)

Renseignements au ☎ 06 23 17 77 68

Inscriptions en ligne : www.tai-chi-qi-gong.fr

• Stages à Annecy (Neijia)

Renseignements et Inscriptions au ☎ 06 66 91 36 11

Adresses des Lieux de Stage

Dojo Vaucanson 4, rue Vaucanson - Lyon 1

Gymn. Combe-Blanche 4, rue P. Cazeneuve Lyon 8

Office des Sports 1, quai Fillon Lyon 7

Clos des Capucins 80 ch. de la Curiaz - Yenne (73)

Complexe Montfray Z.A. de Fareins Fareins (01)

Gymn. Marquisats 52 rue des Marquisats Annecy (74)

Salle Paroissiale 126 route des Bornes Groisy (74)

Horaires des stages

• à Lyon voir : www.taichi-chuan.tong.fr

• à Annecy et Villefranche : s'adresser à Neijia et Matiaoli (voir contacts supra)

N°	Date	Formule	Activité	Lieu	Salle
1	28-29 Janvier	Week-end	Nei Gong 1 Essence Interne du Taij	Groisy	Salle Paroissiale
2	28-29 Janvier	Week-end	Nei Gong 1 Essence Interne du Taij	Lyon	Office des Sports
3	4-5 Février	Week-end	Nei Gong 2 Essence Interne du Taiji	Groisy	Salle Paroissiale
4	4-5 Février	Week-end	Kungfu Baji Quan 1	Lyon	Gymn. Combe-Blanche
5	3-4 Mars	Week-end	Nei Gong 2 Essence Interne du Taiji	Lyon	Office des Sports
6	31 Mars 1 Avril	Journée	Kungfu Baji Quan N°2	Lyon	Gymn. Combe-Blanche
7	23-26 Avril	Soirées x 4	Taijiquan (M. Zheng & Shen)	Lyon	voir site internet
8	28 Avril -1 Mai	4 jours	Enseignants (M. Shen)	Yenne	Clos des Capucins
9	28 Avril -1 Mai	4 jours	Taijiquan (M. Zheng)	Yenne	Clos des Capucins
10	28-29 Avril	Week-end	Massage Réflexologie Plantaire	Lyon	Office des Sports
11	5-6 Mai	Week-end	Taijiquan (Maîtres Zheng & Shen)	Annecy	Gymn. Marquisats
12	12-13 Mai	Week-end	Taijiquan (Maître Zheng)	Villefranche	salle à confirmer
13	19-20 Mai	Week-end	Epée du Taijiquan (Maître Zheng)	Villefranche	salle à confirmer
14	19-20 Mai	Week-end	Eventail (Maître Shen)	Villefranche	salle à confirmer
15	26-27 Mai	Week-end	Taijiquan Maître Zheng	Lyon	Gymn. Ficelle
16	2-3 Juin	Week-end	Qi Gong 1 Baduan Jing (M.Shen)	Lyon	Salle Vaucanson
17	9-10 Juin	Week-end	Culture et Pensée Chinoises	Lyon	salle à confirmer
18	16-17 Juin	Week-end	Massage Tuina Pédiatrique	Lyon	Office des Sports
19	23-24 Juin	Week-end	Qi Gong 2 Yi Jing Jing	Lyon	Gymn. Combe-Blanche
20	30 Juin-1 Juillet	Week-end	Initiation Massage Tuina	Lyon	salle à confirmer
21	23-26 Août	4 jours	Stage Eté Taijiquan-Massage	Yenne	Clos des Capucins