

ARTS ET TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES ET MARTIALES INTERNES

69650 - SAINT GERMAIN AU MONT D'OR - FRANCE

STAGE CHENG MING INTERNATIONAL

23 & 24 NOVEMBRE 2019

SOUS LA DIRECTION DE

GRAND MAÎTRE
WANG FU LAI*

ET GRANDE MAÎTRESSE
HUANG SU CHUN*

* CHENG MING INTERNATIONAL - TAÏWAN (DES MILLIERS
D'ADHÉRENTS SUR 4 CONTINENTS)

QI GONG • NEI GONG • TAICHI CHUAN • BOXES CHINOISES INTERNES
OUVERT À TOUS LES NIVEAUX DE TOUS LES STYLES

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
04 78 91 45 50 • 06 65 91 73 03
WWW.ATEMIMONTDOR.COM



STAGE INTERNATIONAL CHENG MING

Douze heures de riches pratiques dirigées par les sommités de l'école Cheng Ming International basée à Taïwan : Grand Maître WANG FU LAI et Grande Maîtresse HUANG SU CHUN, disciples directs du Fondateur de l'école CHENG MING (Sincère et Lumineux), Maître WANG SHU JIN, avec le concours de Maître Paolo MAGAGNATO (référent Cheng Ming Europe).

DATES ET LIEU : Ce stage se déroule les 23 et 24 novembre 2019 à St Germain au Mont d'Or (Lyon Métropole), salle Maryse Bastié, Chemin de Mainteneur.

PUBLIC : Tout public quelque soit le niveau de pratique et l'école d'appartenance.

LA THÉMATIQUE DU STAGE portera sur l'étude des exercices de Nei Gong (travail interne du souffle) et Qi Gong (travail sur les énergies). Le ressenti de ces pratiques sera transposé sur des exercices par deux, très variés, de Tui shou (poussée de la main) ainsi que sur des applications du Tai chi chuan des synthèses authentiques (Zheng zong tai chi chuan). Cette approche des Arts Martiaux Internes conviendra aux débutants comme aux pratiquants de tout Art Martial.

Pour celles et ceux préférant les formes (enchaînements, taos, katas), des ateliers de Tai chi chuan, de Xing yi chuan et de Ba gua zhang animés par Maîtresse Huang Su Chun seront proposés.

Traduction assurée par Emmanuel AGLETINER, expert en Arts Martiaux Chinois (<https://quanxue.blogspot.com>).

HÉBERGEMENT ET RESTAURATION : Multiples possibilités sur la commune ou à proximité. Voir site Atemi : <http://atemimontdor.com>.

PROGRAMME : Ce stage est conçu en modules indépendants et interdépendants les uns des autres ; ils constitueront ainsi un fil conducteur et une progression sur toute la durée du stage.

Chacun peut s'engager selon ses désirs et ses possibilités sur une ou plusieurs sessions de demi-journées, ou sur la totalité de celles proposées.

Libre participation aux ateliers par demi-journée :

SAMEDI 23 NOVEMBRE

10h - 13h	Qi gong et Nei gong et exercices conventionnels et libres de Tuishou	ou	Formes du Tai chi chuan des synthèses et applications (exemple : Mains de nuages, Simple fouet, Aiguilles au fond de la mer, Attraper la queue de l'oiseau, ...)
16h - 19h			

DIMANCHE 24 NOVEMBRE

10h - 13h	Autres formes de Qi gong et Nei gong et autres applications de Tuishou	ou	Autres séquences du Tai chi chuan des synthèses et autres applications
16h - 19h			

STAGE INTERNATIONAL CHENG MING

FICHE D'INSCRIPTION

À REMPLIR ET À RENVOYER :

Par courrier : AteMi Mont d'Or 6 rue du Lavoir
69650 St Germain au Mont d'Or (France)
Par courriel : atemimontdor@gmail.com

TARIFS :

Coût du stage complet : **200 €** ou **180 €** si règlement avant le lundi 28 octobre.

Demi-journée : **60 €** ou **55 €** si règlement avant le lundi 28 octobre.

JE M'INSCRIS POUR :

- 23 novembre - matin
 - 23 novembre - après-midi
 - 24 novembre - matin
 - 24 novembre - après-midi
-
- Assurance obligatoire + **10 €** valable 1 an (sauf adhérents ATEMI, CHENG MING ou FEKAMT).

Coût total : €

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Courriel :