

## - SAMEDI 13 JANVIER 2024 - LES 8 PIECES DE BROCARD/ KUNG FU WUSHU



### - QI GONG BA DUAN JIN ou 8 PIECES DE BROCARD – DR YANG JWING MING

La méthode la plus répandue en Chine pour améliorer la condition physique et la régénération du corps. Vous découvrirez un ensemble de 8 mouvements selon l'enseignement du **Dr YANG JWING MING**, expert en Kung des styles de la Grue Blanche (Bai He) et du long point (Changquan), en Tai Chi Chuan, en Qi Gong et en Médecine Traditionnelle Chinoise. Ces mouvements proposés vont permettre, en douceur de renforcer le corps, d'activer l'énergie interne, de stimuler le système immunitaire et préserver la santé. Par des exercices de contraction et de relâchement musculaire, cette méthode favorise la souplesse, augmente la puissance et la présence du corps. Selon la légende, le moine bouddhiste indien Bodhidharma fut à l'origine de cette série de mouvements pour permettre aux moines du temple de Shaolin de retrouver une bonne condition physique.

### - INITIATION AU KUNG FU WUSHU

Le Kung Fu exprime la haute maîtrise dans un domaine (un terme qui est aussi utilisé pour la calligraphie, l'art, la poésie, la peinture) et le Wushu exprime les arts martiaux.

Le Wushu se développa au temple de Shaolin avec l'arrivée du moine bouddhiste Bodhidharma, fils de roi, descendant d'une caste guerrière, héritier des techniques de combat ancestral. Renommé et considéré comme un des successeurs du Bouddha, il s'appropriâ le nom de Bodhidharma qui signifie en sanskrit: « enseignement de sagesse » apportant la connaissance de la Loi (Dharma) et de la vérité ou éveil (Bodhi). Devenu le patriarche du temple, il associera dans son enseignement religieux (bouddhisme grand véhicule), la pratique martiale pour rester en bonne santé physique et mentale.

Par la pratique du Wushu, nous développons notre souplesse, agilité, vitesse, la conscience du corps dans une dynamique harmonieuse. La beauté des mouvements, tantôt fluide et calme, tantôt explosif, nous procure un sentiment de puissance, de confiance et de sérénité.

**Informations pratiques :** Déroulement de la journée : Accueil à 9h00, début du stage 9h30 ; pause repas 12h30-14h00, reprise jusqu'à 17h00 avec pause. Apporter son Pique nique.

Lieu du stage : **Coudrier & Compagnie, 10 Ter Rue André Chénier 91300 Massy**

#### **Animatrice : Vann NGUYEN**

Enseignante de Qi Gong et Aïkido.

Titulaire du DEJEPS (diplôme d'état de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, mention perfectionnement sportif Aïkido, Aïkibudo et autres disciplines associées). Grade Aïkido : 3ème Dan.

Diplômée de l'école de Qi Gong « Les Temps du Corps » à Paris et de l'hôpital de Beidaihe en Chine. Grade Qi Gong : 2ème Duan.

Formée également au massage thaïlandais au Old Hospital Medecine à Chang Mai (Nord de la Thaïlande). Elle poursuit ses études en Médecine Traditionnelle Chinoise et Acupuncture.

Site Web : <https://vann-nguyen.jimdofree.com> Tél : 0619263171

Mail : [vann91300@yahoo.fr](mailto:vann91300@yahoo.fr)

# Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email : (en majuscule svp)

Téléphone :

Je m'inscris au stage pour la journée entière : 80€

J'envoie le tout à Vann NGUYEN 3 Rue d'Australie, 91300 Massy

**DIMANCHE 28 JANVIER 2024 – 8 PIECES DE BROCARD & KUNG FU WUSHU**

**Au programme :**

**11 Fév. 2024 : Qi Gong des Yeux**

**12 Mai 2024 : Qi Gong de la femme**

**9 JUIN 2024 : Qi Gong Général et Peinture**

Et je joins 2 chèques de 50% chacun, par stage à l'ordre de Vann NGUYEN (exemple : 2 chèques de 40€ pour un stage de 80€).

Mon 1<sup>er</sup> chèque sera encaissé un mois avant le stage, le second à l'issue du stage. Inscription par ordre d'arrivée des bulletins et des règlements correspondants, les stages sont confirmés avec un minimum de 8 inscrits. Je suis informé.e que 50% du prix du stage sera retenu si je me désiste à moins d'un mois avant le stage, la totalité si moins de deux semaines avant.

Fait à :

le

Signature

Un mail de confirmation vous sera envoyé à réception de votre inscription. Les places sont limitées vous pouvez nous contacter par mail afin de vérifier la disponibilité: [vann91300@yahoo.fr](mailto:vann91300@yahoo.fr) Contact : 0619263171

Facebook : <https://www.facebook.com/Qi-Gong-Méditation-à-Massy>