

Qi-Gong – Taiji Quan & Kung-Fu

École du WenWu

L'équilibre en mouvement
selon les enseignements de
Maître Zhang Aijun*Maître ZHANG Aijun**Diplômé de la FEQQAE*

Originaire du Henan en Chine, Maître Zhang a été initié aux arts martiaux dès son plus jeune âge.

Il a suivi les enseignements de plusieurs maîtres des écoles Shaolin et du Wudang. Il a travaillé avec chacun d'eux en suivant un enseignement très traditionnel. Maître Zhang commence à enseigner comme instructeur officiel de jeunes pensionnaires du célèbre monastère taoïste des monts Wudang.

Il est titulaire de nombreux diplômes et titres remportés sur sa terre natale et il fut plusieurs fois champion en différentes disciplines de Tuishou.

<i>COURS</i>	<i>Jour</i>	<i>Heure</i>	<i>Durée</i>	<i>Salle</i>	<i>Unité adhérent</i>	<i>Forfait adhérent</i>
<i>~ Qi-Gong des 24 Énergies ~</i>	<i>mercredi</i>	<i>11H</i>	<i>1H</i>	<i>+2</i>	<i>14€</i>	<i>350€</i>
<i>~ Taiji Quan style Wu ~</i>	<i>jeudi</i>	<i>16H30</i>	<i>1H30</i>	<i>+2</i>	<i>18€</i>	<i>450€</i>
<i>~ Jeu des 5 Animaux ~ cours enfants</i>	<i>vendredi</i>	<i>17H</i>	<i>1H</i>	<i>-1</i>	<i>---</i>	<i>300€</i>
<i>~ Qi-Gong ~</i>	<i>vendredi</i>	<i>18H</i>	<i>1H</i>	<i>-1</i>	<i>14€</i>	<i>350€</i>

*OUVERTURE DES INSCRIPTIONS LE 14 SEPTEMBRE 2013**~ JOURNÉE PORTES OUVERTES DU CEASC ~**DEBUT DES COURS LE 18 SEPTEMBRE**maitrezhangaijun@gmail.com* *zhangaijun.fr* *06.38 46 76 68*



École du WenWu

L'équilibre en mouvement
selon les enseignements de
Maître Zhang Aijun

文武

MAITRE ZHANG AIJUN *Qi-Gong des 24 Énergies*

Le Qi-Gong des 24 énergies se base sur des mouvements profonds et se concentre sur le travail du Qi.



Le mercredi à 11H



*nourrir, renforcer, contrôler la circulation correcte de notre Qi
(énergie vitale)*

Le Qi-Gong des 24 Énergies est un enchaînement de 24 positions, une méthode de Qi-Gong dynamique en déplacement, tel un taolu de Taiji Quan, issu du style Chang Shi Wuji. Dans ce cas l'enchaînement s'exécute lentement en se concentrant sur chaque mouvement rythmé par le souffle, l'intention et la pensée guidant le Qi

Cet exercice a une action générale et peut être pratiqué par tous, que ce soit dans le but de se préparer au travail externe ou tout simplement pour améliorer et entretenir sa vitalité et sa forme.



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement
selon les enseignements de
Maître Zhang Aijun



MAITRE ZHANG AIJUN

Taiji Quan style Wu

Le Taiji Quan style Wu – union de l'équilibre & de la souplesse est une expression harmonieuse pour les pratiquants de tous âges.



Le Jeudi à
16H30



Faire le calme dans l'esprit - à tout âge les bienfaits du style Wu

Le Tai Chi Quan est une discipline de vie qui:

- Développe la mémoire, l'attention, la concentration,
- Contribue à maintenir la vitalité et l'autonomie du corps et les capacités de l'esprit,
- Harmonise mouvement et respiration dans toutes activités quotidiennes.

Forme très traditionnelle, véritable art de santé, sa pratique permet de développer l'équilibre et la sérénité en profondeur. Le style Wu se caractérise par une forme fluide, toute en douceur et lenteur animée par une grande coordination continue. De cette sagesse et de cette expérience pratique, vous pourrez puiser de quoi nourrir votre propre connaissance du taïchi-chuan



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement
selon les enseignements de
Maître Zhang Aijun

文武

MAITRE ZHANG AIJUN

Qi-Gong

Développer votre force intérieure, trouver le calme et la sérénité.



*Le vendredi à
18H*

Par analogie, l'Homme est un vecteur entre le ciel & la terre.

La clef du Qi-Gong et de la méditation: une harmonisation du corps et de l'esprit, bénéfique tant pour votre santé que pour votre bien être.

Selon la Médecine traditionnelle chinoise, sa pratique favoriserait:

- *La Prévention: Promouvoir la souplesse, la détente, la relaxation, la gestion du stress, l'équilibre psychosomatique, la vitalité, la prévention des maladies, l'entretien de la mémoire et un meilleur sommeil.*
- *L'Approche curative: Améliorer la santé des personnes*
- *L'Épanouissement sportif: Augmenter la qualité du contrôle, l'endurance, la respiration*
- *Le Développement personnel: Moduler la réponse émotionnelle et l'adaptation au stress. Favoriser la mémorisation, l'effort intellectuel, l'imagination et la créativité.*
- *L'Ouverture spirituelle. Favoriser le calme, la sérénité et le lâcher-prise.*



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement
selon les enseignements de
Maître Zhang Aijun

文武

MAITRE ZHANG AIJUN

*Jeu des 5 Animaux
cours enfants 6 -10ans*



Le vendredi à 17H

*Léger comme la grue
Fort comme le tigre
Souple comme l'ours
Agile comme le singe
Fluide comme le serpent*

Stimuler l'imagination, exercer son équilibre et sa coordination, renforcer sa concentration, contrôler son énergie, mémoriser

L'ours : Il est simple et vigoureux, lourd et stable. Il est naturellement souple à l'intérieur (Légèreté dans la lourdeur).

La grue: Elle vole paisible. Les mouvements sont amples et souples. Équilibre et légèreté de l'oiseau voltigeant dans les nuages.

Tigre: Il est courageux, puissant, féroce et résistant. Fort et souple comme le vent dans la montagne. Les mouvements sont élastiques. Souplesse dans la force.

Singe: Il est agile, vif, curieux, joueur. Rapide comme l'éclair, il aime bouger. Il grimpe aux arbres et se perche sur les branches. Ses mouvements sont habiles. Calme à l'intérieur et rapide à l'extérieur.

Serpent: Il est délié. Sûr de lui, il déploie son corps avec aisance et prestance. Fluidité et force ondulatoire.



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement
selon les enseignements de
Maître Zhang Aijun

TARIFS & INSCRIPTIONS

Tarifs 2013-2014

cours	unité	adhérent*		
		unité	forfait annuel**	forfait enfant
1h	20 €	14 €	350 €	300 €
1h30	25 €	18 €	450 €	
stages				
3h	50 €	40 €		
6h	80 €	60 €		

* Les cours peuvent être réglés à l'unité ou au forfait annuel. Un forfait est attaché à un cours. Il est réglable en 2 chèques remis à l'association à la rentrée le jour de l'inscription, le 2ème chèque étant encaissé en février 2014

** inscription à 2 cours: 30% sur le 2ème forfait

à 3 cours: 50% sur le 3ème forfait

✓ Tarif chômeur & étudiant: -20% sur présentation d'un justificatif

✓ période de cours: hors vacances scolaires

Modalités d'inscription

✓ Fournir la fiche d'inscription complétée

✓ 2 photos d'identité

✓ 1 certificat médical d'aptitude au sport

✓ La cotisation à l'association Ecole du Wen Wu de:

- 20€ pour les adultes

- 10€ pour les enfants

✓ L'affiliation à la licence de la Fédération Wushu (assurance incluse):

32€

Stages à venir... En attendant bonne pratique!



École du WenWu

L'équilibre en mouvement
selon les enseignements de
Maître Zhang Aijun

CALENDRIER DES STAGES

Discipline	Date	Lieu		Durée	Horaires	Niveau
Jeu des 5 Animaux	08/12/2013	75001	CEASC	3h	15h	enfants
	01/06/2014	75001	CEASC	3h	15h	enfants
Qi-Gong des 24 énergies	03/11/2013	75005	Palestra Club	3h	15h	tout public
	22/12/2013	75004	Micadanses	3h	10h	tout public
	12/01/2014	75005	Palestra Club	3h	15h	tout public
	18/05/2014	75005	Palestra Club	3h	15h	avancé
Qi-Gong des 5 Animaux	27/10/2013	75004	Micadanses	3h	10h	tout public
Taiji Chen	01/12/2013	75005	Palestra Club	3h	15h	tout public
	09/03/2014	75005	Palestra Club	3h	15h	tout public
	29/06/2014	75005	Palestra Club	3h	15h	avancé
Taiji Zhaobao	07/09/2013		corse	2J		tout public
	06/10/2013	75005	Palestra Club	3h	15h	tout public
	19/10/2013		marseille	6h	14h	Tout public
	16/02/2014	75005	Palestra Club	3h	15h	tout public
	06/04/2014	75005	Palestra Club	3h	15h	avancé
Taiji Zhaobao & 24 énergies	26/01/2014		Corse	4J		tout public
	08/05/2014		Corse	2J		tout public
Applications						
Tuishou		75005	Lucien Gaudin	3h		avancé
		75005	Lucien Gaudin	3h		avancé
Boxe du petit moine		75005	Lucien Gaudin	3h		avancé
Epée du Wudang		75005	Lucien Gaudin	3h		avancé



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement
selon les enseignements de
Maître Zhang Aijun**BULLETIN D'INSCRIPTION**

2013-2014

Intitulé du cours

Nom _____

Prénom _____

Profession _____

Date de naissance _____ Lieu de naissance _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Tel _____ Email : _____@_____

Tarif des coursForfait 1H - - - - - 350€ Forfait 1H30 - - - - - 450€ Forfait enfant - - - - - 300€ **Pièces à fournir:** 2 photos d'identité Cotisation à l'association École du Wen WU : Adulte : 20€ Enfant : 10€ Adhésion à la FFWushu et chèque de 32€ Un certificat médical autorisant à la pratique sportive Règlement du forfait :

Chèque : 1 ou 2

Espèces

Droit à l'image

J'autorise - je n'autorise pas l'Association du Wen Wu, dans le cadre de ses activités, à utiliser des photos ou tout support visuel dans lesquels j'apparais.

A _____ le _____

Signature