

# Stage du Printemps à St Antoine L'Abbaye



**Du 31 mai à 10h (accueil à 9h) au 2 juin 2019 ( 17h )**

Avec Edyta Piatkowska-WU, disciple du GM Yang JUN, 5eme duan d' IYFTCCA  
et Jhycheng WU, artiste peintre

LE RELACHEMENT dans le mouvement,... la détente dans l'unité...

Programme :

## **BA GUA QI GONG** selon l'enseignement du Maître SUN Fa



2H ou 3H30 / jour

Des mouvements simples pour développer l'écoute du corps, l'équilibre, prendre conscience de l'espace, trouver son enracinement et ses appuis, éveiller la perception corporelle par les mouvements coordonnés. Apprendre à s'aider soi-même par un éventail de techniques traditionnelles visant à un rééquilibrage énergétique et la détente. C'est une voie de santé qui unifie le corps et l'esprit, accessible à tous et à tout âge.

Puis l'étude du Ba Qua Qi Gong — le Qi Gong des "Huit trigrammes".

Ce Qi Gong s'appuie sur les mêmes principes philosophiques que l'art martial Bagua c'est à dire sur le "Yi Jing" ou "Livre des Mutations". Les exercices se pratiquent selon huit positions combinées à huit directions, engendrant ainsi 64 formes. Illustrant huit images, symbolisant les qualités physiques et spirituelles de huit animaux (lion, serpent, ours, dragon, phénix, coq, singe, chimère), nous sollicitons ici, huit respirations, des mouvements de torsion...pour accentuer le travail au niveau des méridiens.

Un grand accent sur l'utilisation de l'intention ( Yi ), qui est la conscience qui guide et qui produit réellement de l'énergie et le rôle de la taille dans le mouvement.

C'est un Qi Gong pour nous tous, mais particulièrement bénéfique pour les pratiquants de tai chi chuan et autres art martiaux.

( ateliers pour débutants et avancés selon niveau de la pratique )

## L'ENERGIE D'ECOUTE

Pratiquée à deux, ludique et enrichissante, venant de la pratique du tai chi chuan. C'est un moyen de mesurer notre capacité d'écoute avec un(e) partenaire dans un exercice mobile et d'évaluer ainsi la qualité des équilibres, le dosage du tonus et la clarté des intentions.

### Forme Essentielle 22 ( pratique nocturne )

selon l'enseignement du Maître YANG Jun

Les séances dédiés surtout aux pratiquants réguliers du tai chi chuan du Style Yang



### ABDOS SANS RISQUE® (méthode de Blandine Calais-Germain)



1H15 / jour

Apprendre à renforcer, étirer, mais aussi à relâcher les muscles abdominaux en toute sécurité sans pression sur le périnée et sans danger pour la colonne vertébrale. Cette méthode permet de prendre conscience de la coordination entre respiration, abdominaux et muscles voisins



(périnée, dorsaux ...) Technique en mouvement, fine et précise, enseignée de manière ludique adaptée à tous. Elle est un bon complément pour la pratique du qi gong et du tai chi chuan

### **PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE : « les PLANTES et les INSECTES »**

Avec Jhycheng WU, artiste peintre



Découvrez les techniques anciennes, silence du pinceau sur le papier de riz, noir intense, dégradés du gris, taches délavées, traits vifs et souples, légers ou appuyés, secs, hachés, effilochés ...un pinceau - trois couleurs, l'eau qui casse l'encre...

Possibilité d'un ou deux ateliers de 1H30/ jour

## **FRAIS DU STAGE :**

**Pédagogie :** 195 € ( encre, papier, pinceaux comprises )  
160 € Adhérents Bambou Balance / Yang Family

**Pension complète :** à partir de 51€ / jour



**Veillez vous inscrire directement en remplissant le formulaire de L'Arche de Sainte Antoine** en cliquant sur ce lien : <https://form.jotformeu.com/90492797535370>

Une fois le formulaire rempli, vous recevrez un récapitulatif, et le secrétariat aura toutes les données pour la réservation de votre chambre.

**Pour valider les inscriptions pédagogiques** veuillez nous envoyer le **BULLETIN D'INSCRIPTION** ( dans la pièce jointe ) avec votre règlement à l'adresse :

**Association Bambou Balance - CCVA 234 cours Emile Zola – 69100 VILLEURBANNE**

**Pour que nous puissions ajuster au mieux notre organisation, nous vous invitons de vous inscrire avant le 28 avril 2019 !**

**RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTIONS**  
Association BAMBOU BALANCE Harmonie et Mouvement

**Tél : 06 26 02 52 91( Edyta )**

Site : [www.bamboubalance.com](http://www.bamboubalance.com) - [contact69.bamboubalance@gmail.com](mailto:contact69.bamboubalance@gmail.com)



# Bulletin d'INSCRIPTION

Pour le **Stage** du Printemps 2019

A remettre lors d'un cours ou à retourner à :

**Association Bambou Balance - CCVA 234 cours Emile Zola - 69100  
VILLEURBANNE**

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse .....

Code postal : ..... Ville : ..... Tél : .....

Mail : ..... : .....

Adhérent Bambou Balance

Adhérent Yang Family Tai Chi Chuan , numéro ID.....

Frais pédagogiques du stage :

stage du 31 mai au 2 juin 2019 ( fourniture pour la peinture comprise ) : 195 €

Tarif membre Yang Family et BAMBOU BALANCE : 160 €

Je verse 50 € d'arrhes non remboursables si désistement 3 jours avant le stage ou je règle la totalité d'inscription

**Inscription de préférence avant le 28 avril 2019**

Date et Signature