

# Stage du Printemps

du 21 au 24 mai 2020



à St Antoine l'Abbaye

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

Du jeudi 21 mai ( 10h30 ) au dimanche 24 mai 2020 ( 17h )

**« Entre Ciel et Terre » ... L'énergie du Phénix**

**La détente et le plaisir d'être en mouvement, les arts énergétiques chinois,  
la peinture traditionnelle chinoise et méthode Abdos sans Risque®**

Programme (à composer selon vos goûts) :

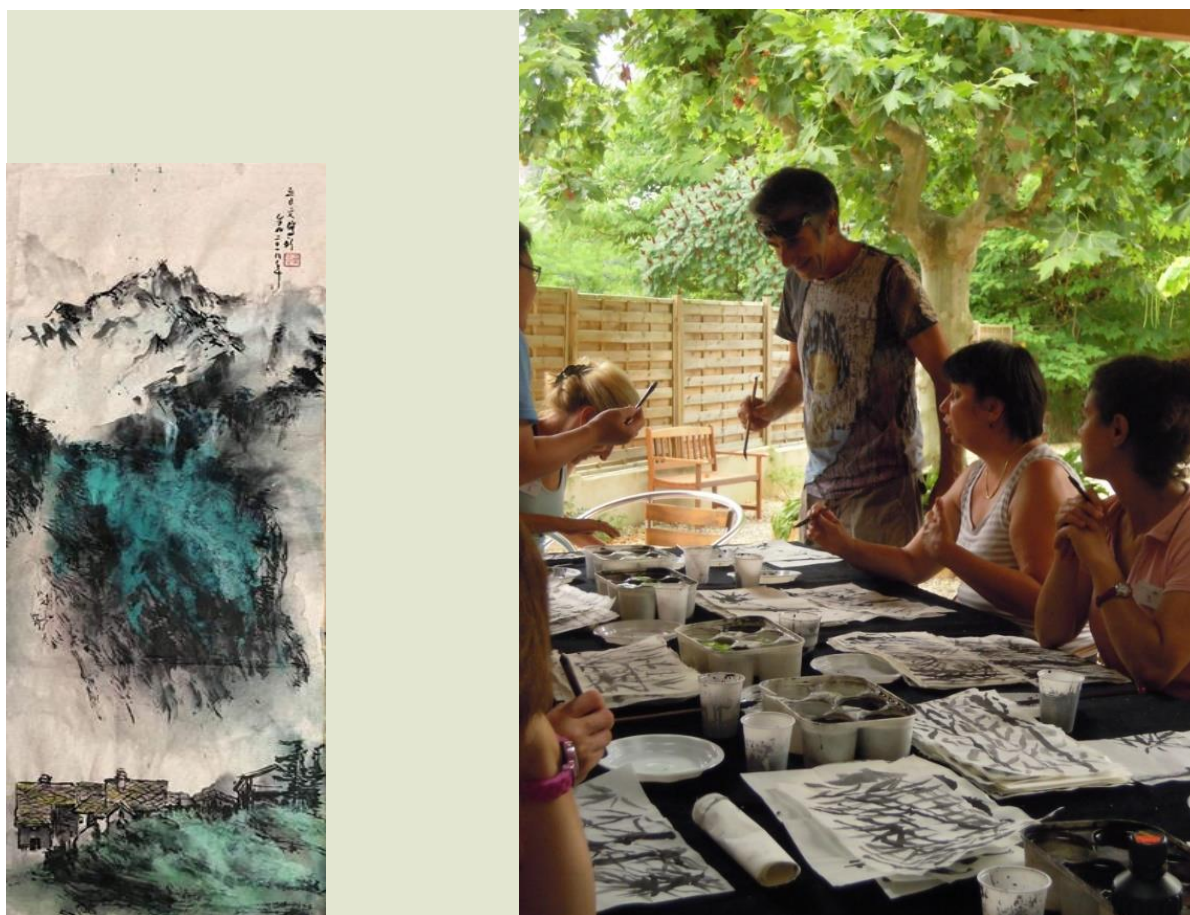
## PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE

Avec **Jhycheng WU**, artiste peintre d'origine taiwanaise



**Paysages, montagnes, eau... ( Shān shuǐ ),** les paysages abstraits ou figuratifs selon le style **SIEY**.

6 h de pratique ( ou 12h selon option )



Découvrez les techniques anciennes, qui nous amènent à rassembler les énergies dispersées et à se centrer. Les gestes appuyés ou levés, sentez les différences et construisez en restant dans les sensations,... apprenez à imprégner votre pinceau, trouvez un équilibre entre les quantités d'eau et de pigment... « Pinceau absent, idée présente » - étude sur l'importance du vide et plein dans la peinture chinoise



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

( Dragon et Phénix ) 7 h 30



C'est une voie de santé qui unifie le corps et l'esprit, accessible à tous et à tout âge.

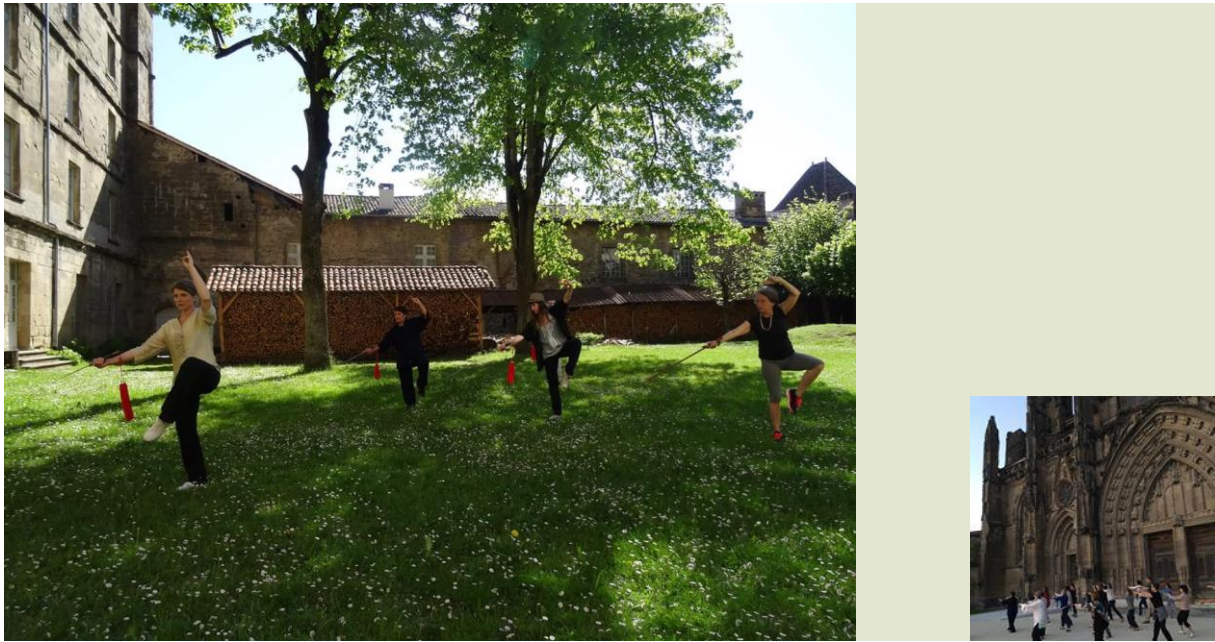
BA GUA QI GONG selon l'enseignement du Maître SUN Fa Qi Gong des « Huit trigrammes » illustrant huit images, symbolisant les qualités physiques et spirituelles de huit animaux (lion, serpent, coq, dragon, phénix, ours, singe, chimère) ...huit respirations, étirements et mouvements de torsion, un rééquilibrage énergétique et la détente

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.

Avec le dragon, le Phoenix est considéré comme le symbole de l'harmonie conjugale et du bonheur, l'union parfaite du Yin et Yang. Avec quatre autres êtres mythiques, sa présence était pour les chinois, une indication de paix et de prospérité sous des sages administrateurs. On rapporte que Confucius se plaignait de la décadence de son époque quand il se lamentait du fait qu'on ne voyait plus le Phoenix...Il était toujours considéré comme le chef des oiseaux, parfait en beauté et en chant. Sa voix contrôlait Cinq tons et les plumes arboraient les cinq couleurs.

## L'ÉPÉE du Tai Chi

( L'énergie du Phénix dans la **Forme 67** selon l'enseignement du Maître Yang Jun )  
**6h de pratique** ( 4 x 1h30, ou 12h selon option )



L'épée du tai chi nous apprend à faire circuler le "Chi" au-delà du corps. Les techniques de l'épée - légères, souples, vivantes et fluides ... Plus de 40 de noms se réfèrent à des créatures volantes, au vent ou au ciel. Nous devons brandir l'épée comme si nous suivions les mouvements des guêpes, des hirondelles, des oies et des feuilles qui tombent...

Et si nous sommes capables de trouver la coordination juste , nous aurons alors l'esprit du "Dragon errant dans le ciel".

Dans la pratique de l'épée nous retrouvons aussi **l'énergie du Phoenix**.

Dans la forme de l'épée de tai chi en 67 mouvements , le Phoenix est mentionné dans 4 postures : le « Phoenix lève la tête », le «Phoenix ouvre son aile droite », le «Phoenix ouvre son aile gauche » et le Phoenix ouvre ses deux ailes »

Donc dans la pratique on doit montrer nos "belles plumes" mais surtout développer de la grâce et la légèreté en élevant notre esprit.

## **ABDOS SANS RISQUE ®**

( méthode de Blandine Calais – Germain )

**4 x 1 h de pratique et 30' de théorie pour tous**

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...) Offrir aux disques des temps de repos avec décharge et alignement vertical, retrouver et/ou entretenir la mobilité de la colonne vertébrale et de la cage thoracique, rechercher la stabilité du tronc, assouplir les muscles de la hanche.

Technique en mouvement, fine et précise, enseignée de manière ludique en musique, adaptée à tous !



### **FRAIS DU STAGE :**

**Pédagogie**( encre, papier, pinceaux comprises ) : 265 € / Yang Family et Bambou Balance :215 €

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

Veillez réserver votre hébergement au plus vite directement sur le site de L'ARCHE DE SAINT ANTOINE <https://www.arche-de-st-antoine.com>

Pour renseignement et inscription veuillez contacter Edyta Piatkowska-Wu au 06 26 02 52 91  
ou par mail : [bamboubalance@gmail.com](mailto:bamboubalance@gmail.com) / [bamboubalance.com](http://bamboubalance.com)



# Bulletin d'INSCRIPTION

Pour le *Stage du Printemps 2020*

NOM : .....Prénom.....

Adresse .....

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

Tél : .....

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

Adhérant Bambou Balance  Adhérent Yang Family Tai Chi  
Chuan , numéro ID.....

Veillez cocher 2 préférences pour l'après midi (il est possible de  
choisir 2 cours dans le même domaine) :  épée débutant

épée avancé  peinture chinoise 1  peinture chinoise 2

Avez-vous déjà pratiqué ?  peinture chinoise traditionnelle

qi gong  abdos sans risque  tai chi  épée de tai chi

Frais pédagogiques du stage :

**stage du 21 mai au 24 mai 2020 ( fourniture pour la peinture  
comprise ) : 265 €**

Tarif membre YANG FAMILY et BAMBOU BALANCE : 215 €

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

( chèque à l'ordre : Edyta Piatkowska - Wu )

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

Edyta PIATKOWSKA-WU,

11 avenue du Général Eisenhower 69005 LYON

**Inscription de préférence avant le 21 avril 2020**

Date et Signature