

PROGRAMME DES STAGES ORGANISÉS PAR KFTLA

CHEMISE DE FER : 15/16 novembre 2014 avec Mirsad HAJDER (Qi Gong)
Samedi 14h/18h & dimanche 9h/15h (avec repas tiré du sac pris sur place)
45€

TAMBO : 22/23 novembre avec Yannick CAMPOS (Armes)
Samedi 14h/18h & dimanche 8h30/14h30
45€

YI JIN JING : 06/07 décembre 2014 avec Philippe FERRAND (Qi Gong)
Samedi 14h/18h & dimanche 9h/15h (avec repas tiré du sac pris sur place)
45€

CHEMISE DE FER : 17/18 janvier 2015 avec Mirsad HAJDER (Qi Gong)
Samedi 14h/18h & dimanche 9h/15h (avec repas tiré du sac pris sur place)
45€

WING CHUN : 07/08 février 2015 avec Sourichanh Phongchitt (Kung Fu)
Samedi 14h/18h & dimanche 8h30/14h30 (avec repas tiré du sac pris sur place)
45€

FORMES YANG (24-48) : 28/29 mars 2015 avec Sikung Jean-Paul Cabrol (Tai Ji Quan)
Samedi 14h/18h & dimanche 8h30/14h30 (avec repas tiré du sac pris sur place)
45€

Le **Chi Kung de la chemise de fer**: c'est un Chi kung postural qui par la respiration favorise un renforcement énergétique de chaque organe. Mirsad est instructeur de chez Mantak Chia. Deux stages sont organisés avec lui pour approfondir et avancer dans ce travail d'exploration interne.

Le **Yi Jin Jing** est un enchaînement issu de Boddhidharma et du monastère de Shaolin. C'est un Qi Gong de préparation à la vie monastique de méditant! C'est pourquoi il favorise le renforcement des muscles et des tendons, l'ouverture du Cœur et la connexion des 3 Dantian. Il offre un enchaînement de postures qui étirent en profondeur chaque segment. Nous l'associerons à la pratique méditative.

Les **Tambo**: ce sont deux bâtons courts. On verra le maniement, des applications et une partie de la forme Thieu Lam de Tambo. Nous prêterons des armes sur place.

Le **Wing Chun**: C'est un style de kung fu très direct, c'est le style de Yip Man et le style originel de Bruce lee. Nous verrons des applications de self défense sur mannequin de bois (une spécificité de ce style!) et une partie de la forme (à mains nues) Siu Lim Tao.

Formes Yang, c'est du Tai ji Quan. Au programme, la forme 24 et la forme 48 pour les plus avancés. Enchaînements et applications.

Vous savez un peu mieux maintenant ce que nous vous avons préparé.

Tous nos stages sont denses et entrecoupés de pauses conviviales. Les stages commencent le samedi en début d'après-midi et se termine le dimanche en début d'après-midi ou dans l'après-midi.

Lieu: Salle des arts martiaux, Gymnase du Groslier, Rue du Groslier 69210 L'Arbresle
Inscriptions : 06 26 62 19 73 ou kftla@free.fr auprès de Philippe FERRAND.