

Stage d'été 2018 : Wushu et Yangsheng

Du dimanche 5 au samedi 11 août
En Dordogne



Institut
Wushu santé

Méditation

Par Catherine DESPEUX

La méditation est comme le « jeûne du cœur » - *Xinzhai (Zhuangzi)*, en abandonnant les pensées diverses, unifier la volonté, dompter ses angoisses, vider l'esprit. On se rapproche de la spontanéité et de la nature.

Prendre une position assise, oublier la tête et nourrir le ventre, ne pas écouter avec l'oreille mais avec le souffle, laisser venir le calme, communiquer et recevoir l'énergie de l'univers. Nous devenons plus sereins et plus forts face à notre vie dans son entièreté.

Apporter :

1. Coussin ou assise, une tenue confortable, de quoi se couvrir le dos et les jambes ;
2. Cahier de notes ;
3. Tenue de Wushu et chaussures adaptées à la pratique en extérieur ;
4. Vos armes préférées : bâton (1m20 à 1m30 de long), épée, éventail.
5. Vos draps et couvertures pour le couchage



Zhanzhuang - Posture de l'arbre

Par Renping GOARZIN

Le corps dans la position d'un arbre, absorber et échanger avec les souffles aériens externes, « rejeter l'ancien et absorber le nouveau » (*Zhuangzi*), travailler le souffle pour augmenter la vitalité.

« Soulever la terre et tenir le ciel, maîtriser le Yin et le Yang, respirer l'énergie raffinée, se concentrer dans la seule posture, unifier le corps et l'esprit » (*Huangdineijing*).



Tuishou – Poussée des mains

Par Renping GOARZIN

La voie du corps est le Yin et le Yang, c'est-à-dire détendre son corps en restant présent dans l'action, ne pas opposer de force directe Yang à une force extérieure Yang. Il s'agit au contraire d'accueillir, d'absorber, de neutraliser la force de l'adversaire (action Yin) avant de la renvoyer.

« Appliquez les **Huit techniques** (*Bafa*) : « Parer » (*Peng*), « Tirer » (*Lu*), « Presser » (*Ji*), « Repousser » (*An*), « Prendre » (*Cai*), « Briser » (*Lie*), « Coup de coude » (*Zhou*), « Coup d'épaule » (*Kao*). En passant de l'une à l'autre, même un adversaire à l'énorme puissance pourra difficilement pénétrer votre cercle. » - *Chant des Mains collantes*.



Qigong des Méridiens et Yijinjing

Par Yvan VELARD

Après avoir assoupli les tendons et les muscles par le Yijinjing, on peut sentir la circulation d'un flux de chaleur (*Qi*) dans le corps. Ce flux circule le long des méridiens et nous aide à exhaler le souffle vicié et à inhaler de l'air frais. Il peut également servir à garder le souffle anti-pathogène et à fortifier la constitution physique.

Éventail, Bâton, Épée

Par Renfeng SU

Harmoniser les mouvements après une réalisation du calme à l'intérieur, manipuler les armes, laisser jaillir son esprit chevaleresque : vaincre la violence en conservant la rectitude.



Lieu : Domaine du Sablou, Dordogne

Situé à mi-chemin entre Montignac et Fanlac, il s'agit d'un domaine privé au cœur d'un parc remarquable de 80 hectares. Ce lieu magnifique nous est entièrement dédié pendant notre séjour de pratique.

Déroulement d'une journée :

7h00 – 8h00	Qigong Yijinjing ou Posture de l'arbre
8h00 – 9h00	Petit-déjeuner
9h00 – 10h00	Méditation
10h00 – 10h30	Pause
10h30 – 12h00	Introduction à la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) : <ul style="list-style-type: none">• Huit vaisseaux merveilleux ;• Le diagnostic selon la MTC ;• Massage chinois.
12h00 – 13h00	Déjeuner
13h00 – 15h00	Pause
15h00 – 16h00	<ul style="list-style-type: none">• Poussée des mains• Éventail, Bâton et Épée
16h00 – 17h00	Méditation
17h30 – 19h00	Lecture du « <i>Daodejing</i> »
19h00 – 20h00	Dîner
20h30 – 21h15	Méditation

Contact :

Renping GOARZIN :
wushubrest@orange.fr
0788414812

Yvan VELARD :
yvanvelard@wanadoo.fr
0671558362

Site : www.wushu-brest.org

Bulletin d'inscription au stage d'été 2018



« Wushu et Yangsheng »

Institut
Wushu santé

Nom : Prénom :

Profession : Date de naissance :

Adresse :

.....

Tel: Mail :

Coût du stage :

- Frais pédagogiques : 360 € (1)
- Frais d'hébergement et de location du domaine, par personne et par nuit (6 nuits)
(chaque solution de couchage est en nombre limité, même les tentes. Si la solution choisie n'est plus disponible, nous prendrons contact avec vous) :
 - Chambre seule 60 € × 6 nuits (2)
 - Chambre double 50 € × 6 nuits (2)
 - Dortoir 40 € × 6 nuits (2)
 - Tente 30 € × 6 nuits (2)
 - Famille (ne suit pas le stage) 25 € × 6 nuits (par personne) (2)
- Frais de repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) : 30 € × 5 jours = 150 € (3)
Prévoir son repas pour le soir du 5 août. Il n'est pas inclus dans le coût.

Je m'inscris au stage d'été du dimanche 5 au samedi 11 août 2018
Début du stage le 5 août à 18h, fin du stage le 11 août à 10h.

Calcul du coût total : (1) + (2) + (3) =

Inscription : date limite le 20 avril 2018

- Joindre un chèque d'arrhes de 50 % de la totalité
à l'ordre de : **École Wushu BREST**
- Complément à régler le premier jour du stage

Inscription à transmettre à :

Yvan VELARD ou Renping GOARZIN

11, rue de Maleyssié, 29200 Brest

Places limitées à 40 personnes :

- priorité aux personnes en formation Wushu Santé
- puis aux personnes ayant déjà suivi l'enseignement de Catherine DESPEUX ou Renping GOARZIN