

Bienvenue pour  
une découverte ou  
un perfectionnement

Le stage aura lieu  
**en plein air à la Gardiolle**  
(entre St. Hippolyte et Sauve)

**ou en cas de mauvais temps  
en salle**  
à Saint-Hippolyte-du-Fort  
*au foyer socio-culturel*  
44 rue Fondeville

Appellez le 06 79 07 94 72 en cas  
de doute sur le lieu d'entraînement.  
**Accueil 30 min. avant les stages.**

## Informations pratiques

vendredi 9h45 à 12h00  
**3 mai Qi Gong**

14h30 à 17h00  
**Tai Ji Chen**  
(forme de 24)

samedi 9h30 à 12h00  
**4 mai Tai Ji Chen**  
(forme Yi Lu)

14h45 à 17h00  
**Qi Gong**

dimanche 9h30 à 12h00  
**5 mai Tai Ji Yang**

14h15 à 16h45  
**Tai Ji Yang**



Pour tout renseignement sur

- ▶ le stage
- ▶ l'hébergement...

**Jacques Cosson**  
tél **06 79 07 94 72**

email [hunyuan.sthippo@free.fr](mailto:hunyuan.sthippo@free.fr)  
site [hunyuan-sthippo.com](http://hunyuan-sthippo.com)

# Qi Gong et Tai Ji Quan

Stage  
avec  
**Lu  
Baochun**

**3-5  
mai  
2019**

en pleine nature à la Gardiolle ou à St. Hippolyte du Fort en salle



## L'inscription (avant le 26 avril 2019)

- Qi Gong** 2 demi journées – vendredi et samedi (4h30m) **50 €**
- Tai Ji Quan** (style Chen, forme de 24 ) – vendredi après-midi (2h30m) **30 €**
- Tai Ji Quan** (style Chen, Yi Lu ) – samedi matin (2h30m) **30 €**
- Tai Ji Quan** (style Yang ) – dimanche (5h) **55 €**
- Stage complet** – réduction de 15 Euros **150 €**
- Adhésion** à l'association 2018/19, obligatoire pour participer au stage **12 €**

total  €

Nom

Rue

Ville

Tél.

Mail

A régler sur place – soit au restaurant (samedi) ou à la Gardiole (vendredi, dimanche).

Réservation:  **vendredi** (12€)  **samedi** (15€)  **dimanche** (12€).

Envoyez **ce bon** rempli avant le 26 avril et **un chèque** d'acompte de 30€ à l'ordre

de **l'association Hun Yuan Tai Ji Quan** à

Jacques Cosson – Ass. Hun Yuan Tai Ji Quan

17 rue Roger Broussoux

30170 St-Hippolyte-du-Fort

Le reste des frais sera réglé en début de stage.

## Les modules, Lu Baochun

### Module Qi Gong

Lu Baochun préfère le terme Daoyin – employé auparavant par les Chinois – à celui du Qi Gong plus récent. Dans le Daoyin il y a la notion de guider et diriger l'énergie à l'intérieur du corps. Avec la pratique et l'enseignement de Lu Baochun de nombreux détails précisent et développent le travail interne.

### Module Tai Ji style Chen

Cette forme de base en 24 mouvements a été créée par **Feng Zhiqiang** (1928–2012) – disciple du légendaire **Chen Fake**.

### Module Yi Lu

Il y a traditionnellement deux formes à mains nues dans la famille Chen.

L'enchaînement **Yi Lu** – plus « condensé » mais aussi plus long – sera pratiqué ici.

### Module Tai Ji style Yang

Maître Lu a appris ce style du maître **Wei Shuren**. Il nous propose ici d'autres perspectives sur le Tai Ji Quan. Les principes du Tai Ji Quan restent les mêmes – quel que soit le style. Cependant le style Yang est plus méditatif.

### Lu Baochun : un maître d'exception

Il pratique les arts martiaux dès son jeune âge. Il a reçu l'enseignement de deux grands maîtres de Tai Ji Quan : **Feng Zhi Qiang** pour le style Chen et **Wei Shuren** en style Yang.

Basé en Finlande, il enseigne le **Ba Ji**, le **Tai Ji**, le **Qi Gong** et le **Xinyi Quan**. Il est de plus en plus demandé à l'étranger. Passionné, son enseignement est généreux, il va à l'essentiel, éclairant le chemin de chacun.

Son site finlandais est sur **www.baji.info/en** (en anglais).



Lu Baochun

