



STAGE DE SHAOLIN QIN NA APPLICATION DE TAOLU DE SHAOLIN

Enseigné par Maître Shi Miao Dian sous la direction du grand maître Shi Heng Jun
ASSOCIATION EUROPEENNE DU CHAN (A.E.C.) "France Shaolin Club"

PROGRAMME DES STAGES DU 1^{er} TRIMESTRE 2017-2018 AVEC LE MAITRE SHI MIAO DIAN*

N°	DATE et HEURE	DISCIPLINE	TARIF	LIEU
		Shaolin Qin Na (Application de Taolu de Shaolin) 少林擒拿 (少林套路的應用)		
		<p>Shaolin Qin Na, 少林擒拿 est un ensemble de série de clés de la boxe chinoise dont la particularité est d'être défensif. Ce sont des techniques martiales chinoises fondées sur la saisie et le contrôle de l'adversaire. Le stage se déroule en plusieurs étapes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Echauffement des muscles, tendons et des articulations des membres supérieurs et inférieurs. • Apprentissage et pratique des séries de clés de bases permettant le contrôle et l'immobilisation de l'adversaire par exemple, par une simple saisie de la main. • Pratique de l'application martiale de quelques formes externes de Taolu de Shaolin • Etirement pour revenir dans le calme et clore le stage. <p>Ce stage s'adresse aux débutant(e)s comme à tous ceux qui ont déjà pratiqués les arts martiaux et qui désirent réviser ou approfondir leurs acquis.</p>		
	DIMANCHE 26 novembre 14H30– 17H30		30€ membres 35€ non membres	<ul style="list-style-type: none"> • Salle de Gymnastique Gymnase Elisabeth 7-15 Avenue Paul Appell 75014 Paris • M° Porte d'Orléans, ligne 4 • Tramway ligne T3a

Information :

- Possibilité de régler la cotisation d'adhérent de 15 euro afin de bénéficier du tarif membre
- Prévoir une tenue souple et ample permettant la liberté de mouvements et la respiration.
- Prière d'arriver 15 mn à l'avance afin de commencer le stage à l'heure.
- Places sont limitées merci de réserver en appelant au **06 66 83 66 79 (Rémi)** ou encore en contactant par mail contact@shaolin-shihengjun.fr. L'inscription ne sera validée qu'après avoir reçu un mail de confirmation.
- Si le nombre de participants à un stage est inférieur à 6, le stage sera annulé.
- Le stage est dispensé par Maître Shi Miao Dian, disciple formé par Grand Maître Shi Heng Jun, moine du Monastère de Shaolin de 35^{ème} génération.

*Susceptibles de modification sans préavis