

PHOTO

(à coller)

BULLETIN D'INSCRIPTION

(à découper)



Shaolin

Il existe un mythe légendaire où les moines guerriers redoutables en combat, obtenaient par une ascèse tant spirituelle que martiale, une maîtrise de l'esprit et du corps, qu'ils conjuguaient avec la sagesse et les prouesses chevaleresques.

Aujourd'hui, cette maîtrise est toujours rêvée et recherchée par les pratiquants du monde entier. Les techniques du Shaolin ont été préservées par La Chine qui ouvre maintenant son temple à tous les passionnés de cette recherche, disponible sous le simple nom de Kung fu.

TARIFS

(Cotisation et assurance inclus)

Licence facultative

Cours Kung fu (enfants / adultes)	300€ (+30€)*
+ cours Taiji	500€ (+30€)*
Cours Taiji Quan - Qi Gong	300€ (+30€)*

* Adhésion

Dragon de Taverny « association loi 1901 »
Tel : 06.63.52.78.03

Lieux

C.O.S.O.M

Gymnase A. Messenger, Voie des Sports
(DOJO) 95150 Taverny

C.O.S.E.C

Gymnase J. Ladoumègue, Rue des écoles
(DOJO) 95150 Taverny

KUNG FU (Dès 7 ans)

Cours enfants (2h) - C.O.S.O.M

Mercredi : 14h - 16h

Cours Professeurs - C.O.S.O.M

Mercredi : 16h - 17h

Vendredi : 20h - 22h

Cours Adultes (2h) - C.O.S.E.C

Jeudi : 20h - 22h

TAIJI QUAN et QI GONG

Lundi : 20h30 - 22h - **C.O.S.O.M**

Pièces à fournir

- Le bulletin d'inscription rempli avec une photo d'identité collée
- L'attestation santé (pour les mineurs)
- Paiement par chèque (3 chèques maximum) ou espèces

Nouveaux : Possibilité d'un cours d'essai gratuit au 1^{er} ou 2^{ème} cours (septembre) pour le Kung fu. Inscriptions au plus tard fin septembre, en rapportant le dossier d'inscription complet.

(Pas de remboursement en cas d'abandon)

Nom :

Prénom :

Sexe:....Né(e) le: âge:

Adresse :

.....

Tél. :

Profession ou classe :

Mail :

Pratique souhaitée: ☐ Kung fu

☐ Taiji, Qi gong

☐ Kung fu + Taiji, Qi gong

Avez-vous déjà pratiqué? ☐ oui ☐ non

Combien d'années?..... Où?.....

Droit à l'image:

Je soussigné(e).....
☐ autorise gracieusement, ☐ n'autorise pas,
pour le monde entier et sans limite de durée,
l'association *Dragon de Taverny* à reproduire sur
son site web et sur tout support, les photos et
vidéos du pratiquant nommé ci-dessus, réalisées
dans le cadre des activités du Club pour une
exploitation non commerciale de ces images. Je
renonce à toute action à l'encontre de
l'association, qui trouverait son origine dans
l'exploitation de ces images dans le cadre précité.

☐ J'ai lu et j'accepte le règlement intérieur du
Club (consultable sur le site internet)

Signature :(des parents
pour les mineurs)

Qu'est-ce que le Kung Fu Wushu ?

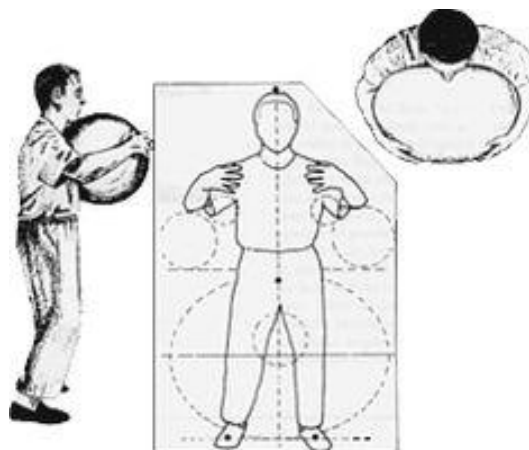
Dans le langage des arts martiaux, le Kung fu wushu signifie la persévérance martiale. Cette discipline d'origine chinoise a comme but principal la recherche de l'équilibre entre le corps et l'esprit. Cet art martial qui allie le physique, le mental et le spirituel permet de développer la vivacité d'esprit, l'équilibre de soi, ainsi que la force de caractère, tout en respectant la personnalité de l'individu.

Sa pratique régulière donne un sentiment de bien-être physique et mental, et permet d'obtenir une réelle maîtrise de soi. Le Wushu est un moyen efficace pour développer une bonne coordination gestuelle et pour obtenir une définition plus juste du schéma corporel. Aujourd'hui, le Wushu est pratiqué par des millions de personnes de cultures et d'âges différents.

La pratique du Tao Lu

Le Tao Lu est une forme d'enchaînements codifiés sans partenaire où vos sentiments doivent être cachés sous l'aisance et le calme de l'attitude au détriment du regard féroce. Il faut symboliser l'affrontement.

Si vous parvenez à pratiquer le wushu en suivant ces principes, vous aurez atteint alors une perception très affûtée de votre corps et de l'esprit.



Les bienfaits du Taiji Quan

Pratiqué régulièrement, le Taiji Quan a de réels bienfaits sur la santé

On gagne en souplesse grâce aux étirements progressifs des tendons ; les mouvements lents, de grande amplitude sont bénéfiques aux articulations. Il est aussi recommandé aux personnes souffrant de maux de dos. Il permet également d'améliorer les capacités cardiaques et pulmonaires, et aide à faire baisser la tension artérielle. Par le jeu de transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, le Taiji Quan améliore en outre le sens de l'équilibre. D'une manière générale, il aide à mieux intégrer son schéma corporel et à coordonner ses mouvements. Dans le Taiji Quan, on apprend effectivement à maintenir le corps centré et aligné tout en étant en mouvement.



KUNG FU TAIJI QUAN QI GONG



La persévérance vers l'équilibre et la maîtrise de soi.

**Tél : 06.63.52.78.03
dragon.taverny@gmail.com**

Site : www.club-du-tigre.com