

Stage limité à  
20 participants

# Séjour culturel chinois

Multidiscipline - 5 jours

sous l'égide de Maître Liang Chao Qun

contact : [rvenne@free.fr](mailto:rvenne@free.fr)

**Tai Ji**



**Calligraphie**



**Massages**



**Qi Gong**



**Self-défense**



**Cérémonie du Thé**



# Introduction

Liang Chao Qun incarne l'héritage le plus direct et complet de la lignée de Maître Wan Laisheng, et parallèlement à son initiation aux arts martiaux, a bénéficié d'une partie du savoir médical de son Maître. Celui-ci était lui-même médecin traditionnel de formation et spécialisé dans la médecine d'urgence, comme en témoigne son livre « Zhong Guo Gu Shan Ke » préfacé par l'ancien ministre de la santé. Il est évident, en Chine, pour un maître d'arts martiaux, d'avoir une bonne connaissance du corps humain et de posséder les fondamentaux de la médecine traditionnelle.



En outre, ayant créé sa propre marque de thé, et s'adonnant à la calligraphie, Maître Liang est idéalement placé pour faire découvrir les éléments majeurs de la culture traditionnelle chinoise : les arts martiaux, la calligraphie, la médecine traditionnelle et le thé.

Retrouver plus sur Maître Liang ici :

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Liang\\_Chaoqun](https://fr.wikipedia.org/wiki/Liang_Chaoqun)

<https://www.liangchaoqun.com>

<http://ziranmen.fr>

# Présentation générale

Situé à 1000 mètres d'altitude dans le département de la Haute-Loire, le village de vacance « La Costette » est un lieu particulièrement calme et agréable, permettant de se ressourcer profondément.



Ainsi, pendant dix-neuf années Maître Liang est venu s'y entraîner à la pratique intensive des arts martiaux avec les élèves de son école. Aujourd'hui, il souhaite faire profiter un plus grand nombre de participants, en proposant un stage dont l'éventail des activités dépasse le cadre des arts martiaux et est plus largement orienté sur la culture traditionnelle chinoise.

L'objectif de la formation est d'appréhender les piliers de la culture traditionnelle chinoise permettant de compenser les agressions et le stress du quotidien en nourrissant « le principe vital » :

- La cérémonie du thé, et le choix d'un thé suivant les saisons,
- Les massages pour aider à soigner les maladies,
- La calligraphie : art et sentir la souplesse, doser la force,
- Le Qi Gong pour travailler la respiration,
- Le Tai Ji pour améliorer l'harmonie du corps,
- La self-défense pour s'initier aux techniques du kung-fu.

# Programme

- **Tai Ji : La forme des 13 mouvements de Tai Ji**

Cette forme, très peu répandue, est la plus ancienne forme de Tai Ji. Créée dans les années 800 sous la dynastie Tang, elle se différencie des autres enchaînements de Tai Ji traditionnels par ses fondements théoriques originaux. Ces 13 mouvements correspondent en effet aux 8 trigrammes et directions du bagua zhang et aux 5 éléments du xin yi.



- **Self-défense : Kung-fu**

Plusieurs techniques seront pratiquées, parmi lesquelles :

- Formes à main nues pour la défense,
- Défense à l'arme blanche (couteau),
- Forme simple pour travailler les 6 coordinations.



- **Qi Gong : Qi Gong des 8 brocarts**

Cette forme est un Qi Gong médical qui fut créé par le général Yue Fei - Dynastie Song du sud (12<sup>ème</sup> siècle), pour améliorer la santé de ses soldats. La forme du sud enseignée est très médicale (travail sur l'estomac, la rate, la circulation des grands méridiens). Elle est également plus puissante que la forme du nord.



# Programme

- Initiation à la **calligraphie** (shou fa)

La calligraphie se pratique généralement sur du papier de riz, et le matériel du calligraphe constitue les « Quatre trésors du Cabinet du Lettré ». Il s'agit du pinceau, du papier, de l'encre et de la pierre à encre.



Les ateliers proposés pendant le stage permettront de découvrir les techniques de base de la calligraphie chinoise.

- **Cérémonie du thé**

Dans cet apprentissage seront abordés : le choix du thé en fonction des saisons avec notamment la dégustation d'un thé **pu'er** (Yunan Mong Ku), d'un **thé rouge** (Yunan Tien Hong), et d'un **thé vert**, ainsi que leur matériel et les techniques associées.



- **Techniques de massages**

L'apprentissage des techniques de massages passera par les techniques de pression de mains ainsi que deux massages traditionnels permettant de soigner : **le rhume, l'insomnie.**



# Date & Horaires

## **Horaires d'une journée type :**

Suivant les activités sélectionnées les participants assisteront à tout ou partie des sessions.

- 08:00 Petit déjeuner
- 09:30 Qi Gong (1h)
- 10:30 Tai Ji (1h)
- 11:30 Pratique libre (1h)

*Des séances de soins peuvent être demandées au Maître dans ce créneau, sur rendez-vous et non-compris dans le prix de base du stage*

- 13:00 Déjeuner
- 15:00 Apprentissage cérémonie du thé (1h)
- 16:00 Calligraphie (1h)
- 17:00 Self-défense (1h)
- 18:00 Massages (1h)
- 20:00 Dîner



## **Dates et Lieu :**

Le stage sera proposé

***Pour 2021, du 26 Avril au 1<sup>er</sup> Mai.***

***Prévoir l'arrivée sur les lieux le 26 Avril.***

***La formation commence en fin de l'après-midi du 26***

# Date & Horaires

Il se déroulera au Village  
de vacance **La Costette**,  
**43520 Mazet-Saint-voy**  
(Haute-Loire)



# Informations logistiques

## Pour arriver au centre :

- *En train* : Aller jusqu'à la gare de « Bas-Monistrol » à Bas-en-Basset (43210).

Prévenir La Costette à l'avance pour demander un transport Gare -> Centre de vacances (*service payant*)

- *En voiture* :

- Depuis Lyon : Suivre Saint-Etienne, Yssingeaux, puis Mazet-Saint-Voy
- Depuis Le Puy-en-Velay, Saint Julien-Chapteuil, puis Mazet-Saint-Voy

- *Coord. GPS* : 45.053957, 4.242210



## Candidature

*Joindre une photo et un certificat médical de non contre-indication à la pratique des arts martiaux chinois*

NOM \_\_\_\_\_ PRENOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ TAILLE \_\_\_\_\_

Présente sa candidature au Stage Culturel Chinois Multi-disciplines

**A envoyer à : rvenne@free.fr**

*Cocher les disciplines souhaitées :*

- |   |                                       |                                       |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tai Ji           | <input type="checkbox"/> Qi Gong      | <input type="checkbox"/> Self-défense |
| <input type="checkbox"/> Cérémonie du thé | <input type="checkbox"/> Calligraphie | <input type="checkbox"/> Massages     |

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_



# Finances

- **Inscription** : 100€ non remboursables (couvrant la réservation du stage et l'achat et l'envoi de matériel)  
Le contact pour inscription est Richard VENNE : [rvenne@free.fr](mailto:rvenne@free.fr)
- **Cout total du stage** (hors pension complète) :
  - **Pour une seule activité : 200€/pers**, soit 100€ de formation en plus des 100€ d'inscription
  - **Pour plus d'une activité (de 2 à 6) :**
    - **480€/pers** pour une inscription avant fin 2020,
    - **580€/pers** pour une inscription en 2021.  
Soit 380€ (ou 480€) de formation en plus des 100€ d'inscription
- Le tarif **ne comprend pas l'hébergement, la nourriture, ni le transport**, qui seront à régler au centre de La Costette (<https://www.costette.com/tarifs>)



Rappel : un maximum de 20 stagiaires pourra participer à ce stage

