



# CYCLE D'ETUDE STYLE WU DANG

📍 GYMNASSE DE BELGIQUE, 42300 Roanne

✉ asso.sunwukong@gmail.com

☎ 06.58.45.62.86

## PROGRAMME 2025/2026

- Théorie
- Pratique des Ji Ben Gong, exercices de base
- Apprentissage des marches de Wu Dang
- Ba Duan Jing

## TARIFS

- 25€ d'adhésion
- stage 360€ le cycle de 24h

# Association

## PRE-REQUIS

- *Aucun*
- Accessible, tous niveaux, tous âges

## QUAND ?

- 1 Dimanche/mois
- 13h-16h

# Sun Wu Kong

## PLANNING

- 05/10/25
- 07/12/25
- 04/01/26
- 01/02/26
- 29/03/26
- 26/04/26
- 24/05/26
- 21/06/26

## INSCRIPTION VIA HELLO ASSO

Avant le 24 septembre 2025

Minimum 10 inscrits

Règlement possible en 1 à 3 fois

## **TAI CHI CHUAN/QI-GONG**

### PORTE OUVERTE ET INSCRIPTION :

- les 10, 17 et 24 septembre 2025 de 12h à 13h30 au gymnase de Belgique
- le 13 Septembre 2025 au Forum des associations de Roanne

# **PROGRAMME 2025/2026**

## **Wu Dang Tai Ji Quan**

**ce cycle d'apprentissage à pour objectif d'acquérir une base solide pour l'apprentissage du Tai Chi Chuan et du Qi-Gong de style Wu Dang. Tel un arbre qui a besoin de racines fortes pour s'élever, les racines de la pratique sont aussi primordiales pour progresser méthodiquement.**

**Le travail est donc régulier et adapté à tous, car la progression se fait naturellement, seul impératif il faut travailler régulièrement chez soi, à la fois pour mémoriser et pour habituer le corps à cette nouvelle gestuelle qui finira par devenir naturelle.**

**L'apprentissage passe tout d'abord par la maîtrise de la marche, qui sont de toutes sortes. Les marches enseignées dans ce cycle d'étude, intègrent les principes du Tai Chi Chuan, et permettent de travailler la coordination des mouvements en harmonie avec l'intérieur et l'extérieur, l'intention et le corps.**

**Ces différentes marches améliorent la concentration, l'ancrage, la coordination et l'équilibre et développent l'énergie et ainsi facilite l'apprentissage du Tai Chi Chuan que nous étudierons au prochain cycle.**

**Le prochain cycle d'étude 2026/2027 sera donc ouvert uniquement aux élèves ayant participé en totalité au 1er cycle.**

**Nous étudieront aussi les Ba Duan Jin, une forme de Qi-Gong de santé.**

