



WING CHUN TUISHOU GRUE BLANCHE TAÏCHI-CHUAN CHIN-NA CHI-KUNG DÈS LE 31 AOÛT 2009



Lundi (Sierre) 20h30 – 22h00

Mardi (Sion Platta) 20h30 – 22h00

TAÏCHI-CHUAN : Le *Taijiquan*, plus connu comme gymnastique de santé qu'art martial, est à l'origine une discipline de combat. Par ses mouvements méditatifs lents, cette pratique procure une agréable sensation intérieure de relaxation.

TUISHOU : Poussées des mains : mise en application des principes du *Taijiquan* avec deux partenaires.

Lundi (Sion Platta) 20h00 – 21h00

CHIN-NA : Étude des clés, des saisies, des luxations et des contrôles.

Le Chin-na est une méthode qui peut s'adapter à toute autre discipline martiale, arts martiaux, self-défense, etc.

Mercredi (Sion Platta) 20h30 – 22h00

GRUE BLANCHE : Style de Kung-fu travaillant à distance courte. La particularité est de « sceller » l'adversaire afin de le frapper ou de le contrôler par des clés (Chin-na).

Vendredi (Sion Platta) 18h00 – 19h00

CHI-KUNG : Le *Qi Gong* est une méthode qui permet de générer un flux puissant de chi (énergie interne ou bioélectricité) et de le faire circuler dans l'ensemble du corps à travers des exercices spécifiques. Excellent pour la santé !

Mardi (Sion C-D-V) 19h00 – 21h00 **Jeudi (Sion C-D-V) 19h00 – 21h00** **Vendredi (Sierre) 19h00 – 21h00 : dès 16 ans**

WING CHUN : Style de Kung-fu travaillant à distance courte, très popularisé par l'acteur Bruce Lee. La particularité est d'être très percutant, fluide et foudroyant.



SIERRE
Av. du Rothorn 8

SION C-D-V
Rue Pré-Fleuri 4

SION PLATTA
Rue de Cotzette 3

Ludovic Delaloye 078 743 09 59
Formé à Hong Kong, Paris et Angleterre

➡ **1 semaine d'essai GRATUITE ! www.gong-fu.ch** ⬅