



Cours de Bâton chinois

De l'école **San Yi Quan** dont le chef de file est **Georges Charles** depuis 1979
Héritier d'une école chinoise dont les pratiques sont issues de plus de 2000 av JC

Pratique interne

La Duchesse de Dai

Cette forme de bâton agit sur la santé globale, permet une régénération et une bonne circulation de l'énergie. Elle se déroule en 3 parties: **Terre, Homme, Ciel**

Pratiques externes

Les 5 mouvements (ou 5 éléments) **Terre / Métal / Eau / Bois / Feu**

Ces 5 formes manifestées agissent sur organes et entrailles, elles correspondent aux différentes saisons, orientes, couleurs, saveurs ...etc.

Le Bâton du paysan

Enseigné aux paysans pour se défendre de manière efficace. Ce sont les 5 formes de Terre.

Le Bâton Merveilleux

Appelé également le bâton du magicien, contient 4 formes essentielles.

On pratique la plupart des formes externes avec partenaires et on explore ensemble leurs applications.

A chaque séance, on fait également des corrélations avec la pratique à main nue avec le **Xing Yi Quan** (pratique des 5 mouvements)



Quan : Poing

Xing Yi Quan: Poing de l'Unité du Corps et de l'Intention ou «Poing de l'intention prenant Forme»

San Yi Quan: Poing des Trois Un ou «Poing des Trois Harmonies»

Pour en savoir plus sur l'école San Yi Quan et ses différentes pratiques, je vous invite à aller visiter le site <http://tao-yin.fr/>

Jeudi de 17h30 à 19h

LA FERME DU COLLET

4350 route du chanan 06260 LA PENNE

Tarif: 10 euros

Loïc Velot 06 42 57 90 38



Que la Force soit avec vouset qu'elle s'y sente bien pour toujours

La Force de l'Amour (et non l'amour de la force)