

Centre aéré d'été pour les 8-14 ans du 20 au 24 août 2018
au dojo de St Cergue,
16 ch. des bosquets 1264 St Cergue:

Le kung fu du Dragon!

Kung Fu-langue chinoise-calligraphie-méditation-auto massage.

Une semaine pour découvrir la culture chinoise! Cette approche multi dimensionnelle de l'Asie servira de prétexte pour donner aux enfants des outils pour se centrer, s'épanouir dans son corps, mais aussi apprendre l'art du « vivre ensemble » si cher aux chinois...



Matthieu Salaun, dit Muakine dans le monde du spectacle et des Arts Martiaux, est un enseignant aux multiples facettes. fondateur de la Compagnie Suko de Vivo, expert dans la jonglerie de feu et de la balle contact mais aussi dans les Arts Martiaux chinois. Il a vécu trois ans dans les montagnes de Wudang suivant les enseignements de l'école Sanfeng du Maître Zhong Yun Long. Il a été ordonné disciple de ce grand Maître. Il a été plusieurs fois médaillé d'or en compétition en Chine et à Hong Kong.

Il anime de nombreux stages, tant dans les arts du spectacle que dans les Arts Martiaux. Il enseigne aux enfants le kung fu mais aussi les Arts circassiens (le cirque).

il est détenteur d'un BAFA : Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur et d'un Diplôme universitaire en animation socio-culturelle. Il se forme actuellement à la médecine traditionnelle chinoise.



Gwenaëlle Baudoux est enseignante de Taiji Quan, yoga et Qi Gong et formatrice d'enseignants de Qi Gong. Elle s'est également formée en accompagnement en « Rêve Eveillé » en PNL, et en Qi Nei Tsang (massage des organes). Elle est encore 2ème Dan d'Aïkido. Artiste du spectacle, elle est co-fondatrice de la Compagnie Suko de Vivo. Ces multiples qualifications en font une enseignante très prisée en France où elle est intervenue notamment dans l'école de Qi Gong parisienne « les Temps du Corps » de Maître Ke Wen. Elle enseigne pendant plusieurs années le tai chi, le yoga, l'expression et bien-être corporels, auprès des enfants et adolescents.

Elle interviendra pendant le stage au niveau des techniques de méditation et relaxation adaptées aux enfants ainsi qu'aux techniques d'auto massage.

Elle est titulaire du certificat de qualification professionnelle de loisirs sportifs.



Laurent Rochat pratique les Arts Martiaux depuis 30 ans. Disciple de plusieurs grands Maîtres, Il enseigne depuis 25 ans. Détenteur d'un brevet d'état d'éducateur sportif avec une spécialisation dans les Arts Martiaux Chinois, il a été plusieurs fois médaillé tant en épreuve technique qu'en lutte chinoise (Tui Shou). Père de famille nombreuse! Il a une grande habitude des enfants... Intervenant dans le cadre de l'association « innocence en danger » il a animé des stages de rééducation au toucher auprès d'enfants ayant subi des violences sexuelles. Il a créé pour la division d'Art Dramatique du Conservatoire de Musique de Genève, un cours de stratégie corporelle. Il s'est formé au shiatsu. Laurent Rochat est violoniste-altiste de métier. Il enseigne au Conservatoire de Musique de Genève mais aussi en Chine où il donne également des concerts.



Miaomiao Li est une pianiste chinoise née dans le Henan, berceau des Arts Martiaux de Shaolin. Elle étudie du reste la boxe de Mulan avec sa mère. Elle est arrivée en Suisse à l'âge de 16 ans pour étudier aux Conservatoires de Musique de Genève puis de Bâle. Elle remporte de nombreux prix à des concours et reçoit le prestigieux prix de la Fondation Européenne de la Culture. Elle joue alors dans les plus grands festivals de piano d'Europe. Sa carrière l'emmène souvent sur sa terre natale pour y enseigner et donner des concerts. Ses talents de pédagogue sont également reconnus à Vienne où elle donne des Master class. Elle est professeur au Conservatoire de Musique de Genève. Elle trouve avec la littérature et la calligraphie un bel équilibre avec sa culture chinoise. Elle affectionne particulièrement les styles Kai et Li de calligraphie.



Gwenaëlle et Matthieu, et Miaomiao et Laurent se sont appréciés dès leur première rencontre. Ces deux couples d'artistes partagent leur amour de l'humain et de la beauté à chacune de leurs retrouvailles . Ils se répartissent les classes de kung fu ,de tui shou (poussée des mains),de Do in (auto-massage) et de méditation de chinois et de calligraphie permettant à plusieurs niveaux de cohabiter.

Organisation du stage:

Les horaires s'organiseront selon les niveaux et la taille des groupe.
Voici un exemple d'organisation d'une journée de stage:

8h40 échauffements variés

9h15 pause

9h30 Kung fu

10h30 pause

10h45 à 11h45 calligraphie

12h pause repas (les enfants apportent leur pique-nique)

13h sieste!

13h30 tui shou

14h30 pause

14h45 Chinois

15h45 révision des formes apprises

16h15 massages et étirements

16h45 méditation

17h fin!

Les parents qui le désirent peuvent laisser leur enfant jusqu'à 18h30.

Les repas de midi sous forme de pique-nique sont apportés par les enfants.

Pension complète: Les enfants qui viennent de loin peuvent loger dans le dojo. Ils prendrons leur repas avec les organisateurs.

Age des participants: **Entre 8 et 14 ans**, pas de prérequis.

Programme du Kung Fu:

Pour les débutants: La boxe en cinq pas (base du kung fu chinois)

Pour les niveaux moyens: Boxe de base de Wudang (Wudang Jiben Quan)

Pour les moyens-avancés: Boxe du tigre et du dragon de Wudang.

Programme de tui shou:

Apprendre à accepter la poussée de l'autre en restant enraciné et sans se décentrer. Apprendre à générer une poussée qui se développe à partir des jambes. Apprendre à gérer son espace et les différentes distances, à sortir de l'axe et à utiliser la force de l'autre.

Programme de chinois: Phrases usuelles de salutation, de déclinaison d'identité et de base pour demander à boire et à manger. Apprentissage d'une petite chanson en chinois! et comptage jusqu'à 100.

Programme de calligraphie: Base de la calligraphie sur des rouleaux réactifs à l'eau. (sans encre) et si le niveau est suffisant, production d'un caractère à l'encre sur papier de riz.

Programme d'auto massage: Do in simple pour effacer la fatigue tant intellectuelle que physique. Apprentissage de points d'acupression simple pour les petits bobos: Sommeil difficile, indigestion, maux de voyage, maux de tête.

Programme de méditation: Méditation pour se relaxer et augmenter la sensation de « l'ici et maintenant ».

Prix (sans repas) : 450.- **et** 600.- en pension complète avec nuits au dojo.

Pour les enfants d'une même famille le deuxième enfant est à **400.-**

Pour les élèves qui s'inscrivent par trois ou plus, **50.- de réduction pour chacun!**

Amenez donc vos amis!!!

Formulaire d'inscription

Nom:.....

prénom:.....

adresse:.....

.....

âge:.....

téléphone du responsable légal:.....

Adresse e-mail:.....

Nom des camarades en cas d'inscription groupée:

.....

L'inscription prend effet dès le paiement des arrhes de 100.- sur le compte:
CH77 0900 0000 1207 4377 8 Rochat Laurent 16 ch. des bosquets 1264 St Cergue
Les arrhes sont remboursés en cas de désistement jusqu'à un mois avant le début du stage.

Le solde se paye sur place en liquide au début du stage.

Les enseignants se réserve le droit d'aménager un programme alternatif pour les élèves qui ne respectent pas les consignes de sécurité ou perturbent le déroulement d'un cours.

Les élèves sont tenu d'avoir leur propre assurance accident et responsabilité civile. Les organisateurs déclinent toutes responsabilités.

Les parents doivent impérativement indiquer toutes limitations des capacités de leur enfant liées à un problème de santé, ainsi que les allergies alimentaires et médicamenteuses en cas d'intervention par un médecin.

J'inscris mon enfant pour le stage de kung fu au dojo de St Cergue, j'ai pris connaissances des conditions et les accepte sans restrictions.

Date:

Signature du répondant:

Formulaire à faire parvenir par mail à: rochat@taiji-ge.ch
Ou par poste à : Laurent Rochat 16. ch. des Bosquets 1264 St Cergue.