

**Centre aéré d'été pour les 9-14 ans
au dojo de St Cergue**

Du 8 au 12 juillet 2019

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...

www.dojo-st-cergue.com

Les cours sont données par les animateurs du dojo (photos et vidéos sur le site).

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.

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, 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.

Organisation du stage:

Les horaires s'organiseront selon les niveaux des groupe. Exemple d'organisation d'une journée:

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.

Repas de midi : Les enfants peuvent prendre leur repas sur place ils peuvent également apporter leur pique-nique.

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

Age et niveau des participants: **Entre 9 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 centré. 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. Nous prolongerons cela en termes de communication non-violente.

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: **400.-** avec repas: **450.-** et **500.-** en pension complète avec les nuits.
Pour les enfants d'une même famille le deuxième enfant a 25% de réduction.

Formulaire d'inscription

Nom:.....

prénom:.....

adresse:.....

.....

âge:.....

téléphone du responsable légal:.....

Adresse e-mail:.....

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 réservent 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.