

## Informations

Nous vous proposons chaque année des stages de TAI CHI CHUAN, de QI GONG et de KUNG FU.

Nous proposons aussi des stages de chinois, de calligraphie, d'éventail, de médecine chinoise, de massage chinois, de cuisine chinoise...

Nous offrons également à votre demande des formations et des stages sur les arts martiaux chinois et sur diverses activités liées à la Chine.

Nous organisons des démonstrations de danses de lions et de dragon, de Kung Fu, de Tai Chi...



# ARAM

*Association Rouennaise d'Arts Martiaux*

## 鲁昂武艺协会

### Tous Renseignements :

📄 : **Maison des Associations, BL 53  
11 avenue Pasteur, 76000 Rouen**

📞 : **06 41 06 71 63 / 06 62 03 15 10**

☎ : **02 35 76 78 50**

@ : **aram76@live.fr**

🌐 : **www.aram76.fr**



**太极拳 Taijiquan (Tai Chi Chuan)**  
Bien-être, Détente, Harmonie du geste.

**气功 Qi Gong**  
Santé, Respiration, Equilibre, Longévité.

**功夫 Kung Fu**  
Dynamique du geste, Auto-défense, Loisir.



# OBJECTIFS : Echanges culturels et sportifs entre la Chine et la France et développement des arts martiaux

L'association est animée par

Maître Liqin YANG, 7<sup>o</sup>dan, ancien maître de conférence à l'Université des Sports de Pékin.

## SUR LE PLAN SPORTIF :

Cours annuels d'Arts Martiaux Chinois :

- KUNG FU, TAI CHI CHUAN et QI GONG
- en compétitions, en démonstrations ou en stages,
- en salle, à la campagne, à la montagne ou en Chine.

## TAI CHI CHUAN 太极拳

Le Tai Chi Chuan est à la fois une des disciplines des Arts Martiaux Chinois et une forme de gymnastique douce, d'une grande fluidité et d'une grande beauté, qui met l'accent sur la recherche de l'équilibre, de la coordination, de la souplesse, de la concentration, du maintien de la forme physique et du bien-être.

« Calme comme une montagne, mouvant comme une rivière ».

Il existe plusieurs styles de Tai Chi Chuan. Le style Yang est le plus populaire. On le pratique seul, avec un partenaire, à mains nues ou en maniant l'épée ou la lance, en salle ou en pleine nature.



## KUNG FU 功夫

Le Kung Fu est un des Arts Martiaux Chinois. Les techniques ont été réalisées en observant le comportement des animaux : singe, tigre, serpent, oiseau, etc...

On distingue 6 parties :

- le coup de pied, le coup de poing, la projection (lutte chinoise), les clés des articulations, le combat libre (Sanda) et les enchaînements codifiés (Tao Lu 套路).



En Chine pour pratiquer le Kung Fu il faut respecter le code moral des arts martiaux. Les grands principes sont : le Bon Esprit, le Respect, la Discipline, la Maîtrise de soi, la Patience, le Courage, la Modestie, la Persévérance.

## SUR LE PLAN CULTUREL :

Initiation à la langue chinoise, calligraphie, cuisine chinoise, massage chinois, séjours en Chine, festivals, voyages, formations, échanges internationaux...



## QI GONG 气功

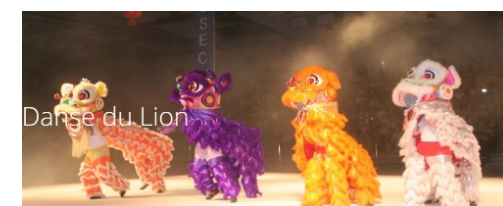
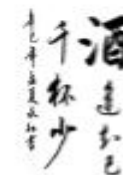


Le Qi Gong est un mode d'exercices du corps et du cœur. Il permet la régulation à la fois du corps (harmoniser les positions et les gestes), du souffle (la respiration) et du cœur (harmonisation des pensées). Le Qi Gong est né de la régulation de ces trois entités, ainsi on le surnomme aussi « Unité des trois harmonies ».

Très facile à apprendre et à pratiquer, le Qi Gong est très bon pour la santé et la longévité.

## Activités en stages

- Calligraphie
- Cuisine chinoise
- Voyage en Chine
- Médecine chinoise
- Massage chinois
- Eventail



Danse du Lion