



*LE COMITE REGIONAL NOUVELLE AQUITAINE*

*vous propose une journée découverte*

***XINGY QUAN Martial et santé***

*animée par PHILIPPE GRANGE*

**Dimanche 14 mai 2017**

de 10h00 à 12h30 et 14h00 à 16h30

Gymnase 1 Complexe sportif Léo Lagrange

Rue Camille Montoya 33290 Parempuyre

Les arts martiaux chinois sont divisés en deux grandes catégories : les arts martiaux externes, dont le plus connu est le Shaolin Quan (La Boxe de Shaolin), et les arts martiaux internes dont le plus emblématique est le Taiji Quan (La Boxe du Faîte Suprême).

Les principaux arts martiaux chinois internes sont le Taiji Quan, le Bagua Zhang (La Paume des Huit Trigrammes) et le Xingy Quan (la Boxe de la Forme et de l'Intention). Ils sont connus ensemble, en Chine sous le nom : « Nei Jia San Quan » (Les 3 Boxes Internes).

Le **Xingy Quan** se caractérise par des mouvements explosifs percutants (Fa Jing) liés à des déplacements linéaires ou en zigzag.

Cette journée sera basée sur l'apprentissage des Cinq Poings (Wu Quan) qui représentent l'essence du Xingy Quan. Les formes d'apparence très sobres sont très faciles à mémoriser. Ces mouvements sont basés sur les cinq éléments de l'alchimie Taoïste : Le poing-Métal (en relation avec les poumons), le poing-Eau (en relation avec les reins), le poing-Bois (en relation avec le foie), le poing-Feu (en relation avec le cœur), le poing -Terre (en relation avec la rate).

Les applications et la stratégie martiales des 5 Eléments seront pratiquées avec les formes.

Le nombre de stagiaires étant **limité à 30** nous vous demandons de nous renvoyer uniquement par courrier votre bulletin d'inscription. Le cachet de la poste faisant foi nous prendrons les 30 premières inscriptions. Toute inscription non accompagnée du règlement ne sera pas prise en compte.

**Date limite d'inscription : le 10 mai 2017**

**Renseignements :** Philippe Grangé 05 47 29 76 58 / 06 68 44 41 40

COUT de la Journée : **20 €** pour les **licenciés** à la FAEMC et **30 €** pour les **non licenciés** .

---

BULLETIN D'INSCRIPTION journée Xingy Quan 2017

Adresser à : CR NOUVELLE AQUITAINE FAEMC - Mairie - 47160 Damazan

✂ -----

Je m'inscris à la journée découverte Xingy Quan et je joins un chèque à l'ordre du CRNA FAEMC

NOM, prénom : .....

Adresse : .....

Tel. : .

Adresse mail :

Si licencié n° de licence Faemc :

Association :

-----