

Kung Fu et Qi Cong

« L'association Wu Xi Quan entame sa deuxième saison, deux arts chinois vous y sont proposés et ce quel que soit votre âge :

Le Kung Fu, art martial est enseigné dans sa voix traditionnelle. Encadré par un professeur ceinture noire 2^{ème} dan, diplômée fédérale, le Kung Fu vous permet de travailler votre condition physique, votre souplesse, votre agilité en apprenant des techniques de déplacements, de coup de pieds et de poings essentiellement pris dans des styles traditionnels. Les armes, bâton, épée, sabre sont pratiquées au club et les débutants y accèdent dès le troisième trimestre. Des approches de combat sportif sont enseignées uniquement pour la préparation d'une ceinture noire, l'optique du club restant la voix traditionnelle du Kung Fu. Accessible dès 6 ans, le Kung Fu se débute à n'importe quel âge : l'important est de se faire plaisir en connaissant ses limites.

Le Qi Cong, art énergétique est plus destiné à des personnes recherchant une activité sportive douce. Il est pratiqué par une professeure diplômée de la Fédération Française dans un style taoïste de prévention de la santé. Gymnastique lente et souple, elle permet au corps de retrouver souplesse et tonicité, mieux-être et relâchement des tensions. Alliant mouvements lents, respirations et prati-

que intérieure, le Qi Cong travaille l'unité du corps pour un bien être global. Le groupe de cette année sera ravi de vous accueillir pour vous faire découvrir cet art qu'ils ont pratiqué avec curiosité, plaisir et envie.

*Renseignements : Association Wu Xi Quan : 02.41.78.76.89
(laisser un numéro de fixe pour qu'on vous rappelle).*

*Forum des associations Centre Jean Vilar : 10 septembre 2008
www.wuxiquan.fr*



Kung Fu : un art sportif et physique d'attaque et de défense