

# Stage de Bâton : le Gardien du Bouddha au pilon d'or

## le dimanche 7 avril 2024 à Colmar

Sur un plan martial, le bâton est nommé "*mère de toutes les armes (mu-ping)*". Il est mis en correspondance avec l'élément terre dans le système classique des Cinq Mouvements de l'Energie.

Le bâton demeure tant l'arme fondamentale que l'outil servant à faire travailler son corps. Il relie ainsi le temps et l'espace.

La particularité du bâton est de ne posséder ni poignet ni garde, les positions des mains sur celui-ci sont variables et se modifient en fonction de l'utilisation souhaitée. Il existe, malgré tout des "*points d'équilibre*" qui facilitent sa mobilité ou sa stabilité et qui permettent de l'utiliser avec le maximum de puissance et de précision.

La pratique du bâton (KUN) développe la maîtrise et la conduite de son énergie, la précision des gestes, la qualité d'ancrage et plus particulièrement la qualité de présence.

**Programme :** - Révision et perfectionnement de la forme « Le Gardien du Bouddha au Pilon d'or »  
- Séries d'assouplissement, d'échauffement et de maniement du bâton

**Date :** Le dimanche 7 avril 2024 de 8h45 à 18h

**Lieu :** Au gymnase Anne Frank à l'angle de la rue des Trois Châteaux et de la rue de Berne 68000 Colmar

**Coût :** 90€

*N.B : repas de midi tiré du sac*

✂ .....

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : ..... E MAIL .....

Désire m'inscrire au stage de bâton le dimanche 7 avril 2024 à Colmar.

Prix du stage : 90€

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec l'envoi d'arrhes de 50€.

Chèque au nom de Song ARUN

### **Renseignement :**

Song ARUN

1A rue du Rebberg 68140 Gunsbach

Tél : 06 66 47 61 86

<https://taiji-song.com>

E mail : [songarun3@gmail.com](mailto:songarun3@gmail.com)