Bâton de la Source du Dragon

LUNG QUAN GUN

9–10 octobre 2027 • 4–5 mars 2028 • Colmar

Le bâton, une voie de maîtrise du corps et de l'esprit

Dans la tradition des arts martiaux chinois, le bâton est considéré comme « la mère de toutes les armes ». Associé symboliquement à l'élément Terre dans la théorie des Cinq Mouvements de l'Énergie, il évoque la stabilité, l'enracinement et l'équilibre.

À la fois arme traditionnelle et instrument de travail corporel, il offre une grande richesse de mouvements. Sans poignée ni garde, il permet de varier les prises, les directions et les points d'équilibre.

Les bienfaits de la pratique

Coordination et fluidité : harmoniser les mouvements des bras, des jambes et du tronc.

Équilibre et enracinement : affiner les appuis, la stabilité et la posture.

Mobilité et souplesse : favoriser la liberté de mouvement des épaules, du dos et des hanches.

Conscience de l'espace : mieux percevoir les distances, les directions et les trajectoires.

Énergie et intention : rechercher la continuité du geste et l'économie de l'effort.

Attention et présence : cultiver la concentration, le calme et la disponibilité.

Au-delà de l'aspect martial, le bâton invite à unir le mouvement, le souffle et l'intention. Il devient progressivement un prolongement naturel du corps, au service d'une pratique stable, fluide et vivante.

Bâton de la Source du Dragon

BULLETIN D'INSCRIPTION

9–10 octobre 2027 • 4–5 mars 2028 • Colmar

Coordonnées du participant

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Inscription

Je souhaite m'inscrire aux deux week-ends du stage « Bâton de la Source du Dragon » (Lung Quan Gun), organisés à Colmar.

Prix total 390 € pour les deux week-ends

Arrhes à joindre 95 € (chèque à l'ordre de Song ARUN)

Solde 295 €

Les places sont attribuées dans l'ordre de réception des inscriptions accompagnées des arrhes, dans la limite de 24 participants. Après réception de la première vidéo pédagogique, les arrhes de 95 € ne seront pas remboursées, quel que soit le motif de désistement.

Date : ..... Signature : .....

Informations pratiques

Dates 9–10 octobre 2027 et 4–5 mars 2028

Horaires 8 h 45 à 18 h, chaque journée

Lieu Gymnase Anne Frank, angle rue des Trois Châteaux / rue de Berne, 68000 Colmar

Repas Déjeuner tiré du sac
Nombre de participants 24 participants

Deux vidéos pour accompagner votre pratique

Après confirmation de votre inscription, une première vidéo présentera le maniement du bâton, les déplacements et les premières séquences détaillées de l'enchaînement, pour préparer à votre rythme le stage d'octobre 2027.

Après ce premier stage, une seconde vidéo vous permettra d'étudier la suite de l'enchaînement, d'approfondir les détails techniques et de préparer la rencontre de mars 2028.

Renseignements et retour du bulletin

Song ARUN • 1A, rue du Rebberg, 68140 Gunsbach
Tél. : 06 66 47 61 86 • E-mail : songarun3@gmail.com
Site : https://taiji-song.com