

LES ATELIERS DU VENDREDI 20H

ATELIER POUSSÉE DE MAINS TUI SHOU ET TECHNIQUES DE CONTROLE (CHIN NA)

Le 1^{er} vendredi du mois

Issues des arts martiaux chinois, les poussées de mains se pratiquent sur un mode ludique avec un partenaire. Le Tui Shou permet d'appréhender la notion de plein et de vide (yang et yin) grâce au toucher. Les Chin Na concernent les techniques de contrôle des articulations.

Professeurs : Hervé Marigliano et Jean-Michel De Reparaz

ATELIER BIEN-ÊTRE A LA CHINOISE

AUTO-MASSAGE ÉNERGÉTIQUES CHINOIS

TUI NA ETIREMENT DES MERIDIENS

Le 2^{ème} vendredi du mois

Apprenez avec des gestes simples les bases du massage TUI NA et de l'Étirement des méridiens (massage traditionnel Thaï).

L'objectif : savoir éliminer le stress et optimiser son potentiel d'action.

Professeurs : Hervé Marigliano et Jean-Michel De Reparaz

ATELIER SELF-DEFENSE

Le 3^{ème} vendredi du mois

OBJECTIFS :

- De maîtriser les techniques fondamentales de self-défense urbaine.
- De mieux gérer son stress, désamorcer ou réduire les risques d'agression

Professeur : Hervé Marigliano J.M. De Reparaz

ATELIER DE L'ÉVENTAIL CHINOIS

Le 4^{ème} vendredi du mois

(Un éventail vous sera fourni)

L'éventail, dans les arts martiaux chinois, est associé à la souplesse, l'élasticité et la vitesse qui sont les attributs du vent. Aussi l'éventail est l'arme des fins techniciens utilisant les points d'acupuncture. (début des ateliers : niveau débutant).

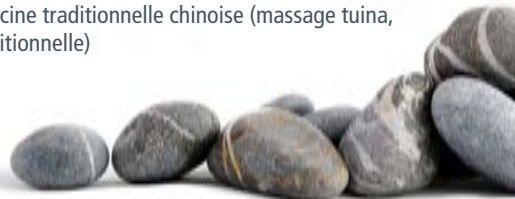
Professeur : Noelle Girardin - Kasai



HERVÉ MARIGLIANO

Professeur diplômé,
C.N. 4^e DAN de Kung-fu interne,
représentant de maître Luo De-xiu en France,
C.N. 2^e Dan Aikido,
élève de Maître Lee Chin-nan
et vice-champion d'Aïkido à Taïwan en 1991.

Il figure parmi les pionniers du bagua Zhang en France et enseigne aussi le Tai Ji Quan (Chen Pan-ling) et le Xing Yi (Hebei). Agé de 44 ans, il pratique les arts martiaux depuis 26 années dont trois à Taïwan. Diplômé de l'Institut Lianshou à Taïwan, Il exerce, en cabinet, la médecine traditionnelle chinoise (massage tuina, acupuncture traditionnelle)



CABINET YIZONG THÉRAPIE ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

MASSAGE TUI NA - ACUPUNCTURE
DIGITOPUNCTURE - QIGONG

Hervé Marigliano, Praticien de Médecine Traditionnelle chinoise, diplômé de L'Institut Lianshou à Taïwan- membre de l'UFPMTC. Sur Rennes et Saint-Brieuc.

06 76 63 51 64

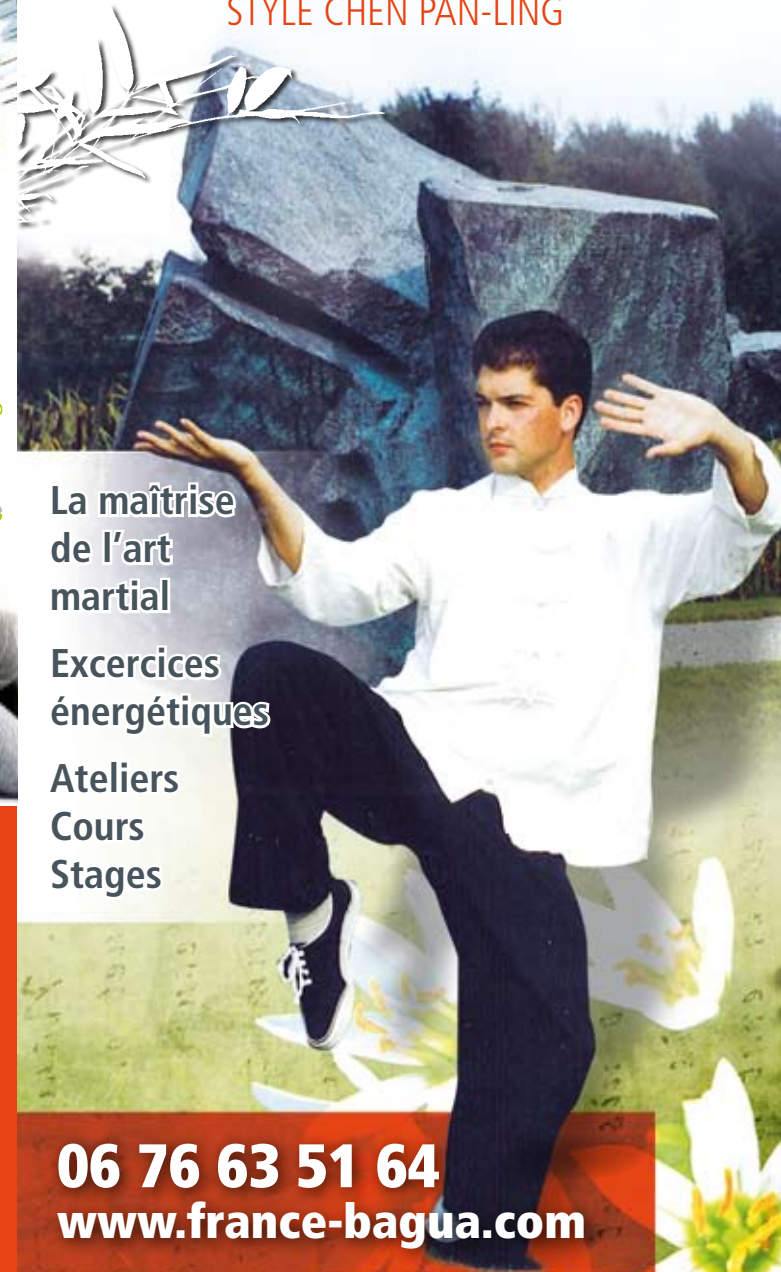
www.france-bagua.com

KUNG FU WUSHU

STYLE BAGUA ZHANG

TAI CHI CHUAN

STYLE CHEN PAN-LING



La maîtrise
de l'art
martial

Exercices
énergétiques

Ateliers
Cours
Stages

06 76 63 51 64

www.france-bagua.com

Le Bagua Zhang et le Tai Chi Chuan appartiennent à la grande famille du kung fu wushu, arts martiaux en forme de self défense dont le propos est le développement physique, mental et relationnel de l'individu. Au-delà de l'aspect technique et martial, le kung fu est un outil qui permet de transformer son corps et son esprit pour vivre en meilleure harmonie avec soi et les autres.

L'entraînement est de style traditionnel. Vous pourrez pratiquer en cours réguliers, en ateliers ou en stages... toujours dans un esprit de respect, de convivialité et de perfectionnement.

Hervé Marigliano



FORMATION INTENSIVE DE BAGUA ZHANG

PROFESSORAT DE L'ÉCOLE YIZONG FRANCE

FORMATION sous la direction de Hervé Marigliano. Cours de trois années de Formation à Rennes pour se former à la théorie et à la pratique du Kungfu Bagua Zhang.

BAGUA ZHANG

Le Baguazhang style Gao est un art martial conçu pour développer un corps fort, intelligent et habile.

Pour le résumer simplement, le style Gao inclut :

- **Bagua circulaire** : contrôle du corps, méditation, stratégies et puissance, intégration de techniques
- **Bagua linéaire** : tactiques, conditionnement du corps, développement de la force pour les applications, techniques
- **Neigung** : structuration profonde du corps
- **Exercices à deux** : techniques coopératives, exercices de sensibilité, combat sparring encadré et libre.
- **Pratique des armes** : bâton, épée, nunchaku

Les principes de changement et de fluidité s'impriment dans le corps par le biais de techniques spécifiques, jusqu'à ce qu'ils soient intériorisés, spontanés et créatifs.

COURS DE BAGUA ZHANG STYLE GAO

Professeurs Hervé Marigliano et Loïc Denis

- **Mardi 18h30-20h** :
Gymnase Ile-de-France Collège Ile-de-France (accès par avenue Charles Tillon au niveau de la station service puis 400 mètres sur la gauche) - métro Pontchaillou
- **Jeu. 18h30-20h** :
Gymnase Gantelles, Rue d'Erlangen, quartier Patton 35700 RENNES
Ligne Bus 51 et 15 - arrêt Patton

Tarif

- - 18 ans
+ demandeurs d'emploi
+ Etudiant : **220 €**
- Adultes salariés : **280 €**



TAI CHI CHUAN

STYLE CHEN PAN - LING



Le Taichi-Chuan est un art chinois qui vise, à travers des exercices simples, à développer un meilleur équilibre physique et psychique et à conserver une bonne santé.

COURS DE TAI CHI CHUAN 2 STYLES - 2 PROFESSEURS

STYLE CHEN PAN-LING

Professeur : Jean-Michel De Reparaz,
diplômé Yizong France

- **Jeu. 18h30-20h** :
Gymnase Gantelles, Rue d'Erlangen, RENNES

STYLE YANGJIA MICHUAN TAIJI CHUAN



Noëlle Girardin Kasai, professeur de Taichi Chuan diplômée de l'institut des sciences énergétiques TAIWAN - www.okido.fr

- **Cours Mardi 18h30-20h** :
Gymnase Ile-de-France Collège Ile-de-France
- **Jeu. 18h30-20h** :
Gymnase Gantelles, Rue d'Erlangen, RENNES