

Dans l'association **Yin-Yang Wushu**, nous pratiquons les trois grandes disciplines du «**WuShu**», qui désigne l'ensemble des arts énergétiques et martiaux chinois. Notre pratique est accessible à toutes et tous.

**Le Qi Gong** ([tchi kong]) est une gymnastique énergétique et de santé : sa pratique permet de tonifier et d'assouplir le corps, d'apaiser la respiration et le mental, et apporte du bien-être. Puisant ses fondements dans la médecine traditionnelle chinoise, il permet d'équilibrer le physique, les émotions et l'esprit en faisant circuler l'énergie, le «Qi» ([tchi]).

**Le Taiji Quan** ([Tai dji Chouann]) est un des styles d'Arts Martiaux chinois dits interne. Avec ses mouvements lents et harmonieux, qui sont aussi des techniques martiales, on travaille, sur l'enracinement, l'axe, le corps dans l'espace et l'intention. Le Taiji apporte bien-être et connaissance de soi.

**Le Kung-Fu Wushu**, dans l'approche traditionnelle, permet plusieurs dimensions de pratique. Du côté physique et sportif, il permet de devenir plus souple, de renforcer ses muscles et tonifier le corps. En tant qu'Art Martial, on y développe l'état d'esprit et l'attitude pour donner du sens, la beauté des mouvements pour le style, et l'apprentissage du combat, de techniques d'auto-défense et de contre-attaque pour l'efficacité et la maîtrise de soi.

Nos cours de kung-fu sont ouverts à tous les âges à partir de 7 ans.

Un cours d'essai gratuit permet à tous de découvrir notre pratique et de nous rencontrer :-)

Association **Yin-Yang Wushu**, membre de l'école Phenix et Dragon  
<http://yinyangwushu.fr> - [yinyangwushu@gmail.com](mailto:yinyangwushu@gmail.com) -  
Philippe : 06 20 60 10 93

Dans l'association **Yin-Yang Wushu**, nous pratiquons les trois grandes disciplines du «**WuShu**», qui désigne l'ensemble des arts énergétiques et martiaux chinois. Notre pratique est accessible à toutes et tous.

**Le Qi Gong** ([tchi kong]) est une gymnastique énergétique et de santé : sa pratique permet de tonifier et d'assouplir le corps, d'apaiser la respiration et le mental, et apporte du bien-être. Puisant ses fondements dans la médecine traditionnelle chinoise, il permet d'équilibrer le physique, les émotions et l'esprit en faisant circuler l'énergie, le «Qi» ([tchi]).

**Le Taiji Quan** ([Tai dji Chouann]) est un des styles d'Arts Martiaux chinois dits interne. Avec ses mouvements lents et harmonieux, qui sont aussi des techniques martiales, on travaille, sur l'enracinement, l'axe, le corps dans l'espace et l'intention. Le Taiji apporte bien-être et connaissance de soi.

**Le Kung-Fu Wushu**, dans l'approche traditionnelle, permet plusieurs dimensions de pratique. Du côté physique et sportif, il permet de devenir plus souple, de renforcer ses muscles et tonifier le corps. En tant qu'Art Martial, on y développe l'état d'esprit et l'attitude pour donner du sens, la beauté des mouvements pour le style, et l'apprentissage du combat, de techniques d'auto-défense et de contre-attaque pour l'efficacité et la maîtrise de soi.

Nos cours de kung-fu sont ouverts à tous les âges à partir de 7 ans.

Un cours d'essai gratuit permet à tous de découvrir notre pratique et de nous rencontrer :-)

Association **Yin-Yang Wushu**, membre de l'école Phenix et Dragon  
<http://yinyangwushu.fr> - [yinyangwushu@gmail.com](mailto:yinyangwushu@gmail.com) -  
Philippe : 06 20 60 10 93