

TAI NUI News

Vendredi 13 Janvier 2012

PRÉSENTATION

La Tai Nui Kung Fu Academy est une école d'arts martiaux asiatiques fondé en 1989 par Sifu Christophe Topalian. L'objectif est d'initier aux élèves différentes disciplines : Kung Fu (Tai Nui & Shaolin), Taïchi Quan, Qi Gong, Médecine traditionnelle chinoise, 18 armes de Shaolin, Self-défense... C'est également la première école de France à avoir signé un protocole d'accord avec la Chine pour un échange avec l'université de Pékin dans le but d'étudier les arts martiaux et la médecine traditionnelle chinoise.

L'école a pour pilier central l'enseignement des martiaux traditionnels chinois l'interne et l'externe, dans un style qui lui est propre.



ACTUALITÉS INTERNES

- ☯ Les disciplines de l'académie
- ☯ L'examen de la ceinture noire de Kung Fu

BIEN-ÊTRE

- ☯ La médecine traditionnelle chinoise
- ☯ Comment gérer son stress ?

TOUR D'HORIZON...



TAÏ NUI KUNG-FU ACADEMY

Gymnase Christine Caron
4, Rue Max Linder
95500 Gonesse

www.kungfutainui.fr
www.shen.fr

ÉDITO

Lorsque j'ai commencé la pratique des arts martiaux à l'âge de 11 ans, je ne savais pas encore que ce monde qui s'ouvrait à moi allait conditionner le reste de ma vie ! Au début, ce n'était qu'une simple pratique « sportive », par la suite, c'est devenu ma passion de vie. Très rapidement, j'ai su qu'une mission m'était conférée, celle de partager ces disciplines venues d'Extrême-Orient empreintes d'un esprit et d'une philosophie propre. C'est pour cette raison que j'ai décidé de fonder l'Académie de Kung-Fu Tai-Nui, initialement Armenian Black Belts Academy (A.B.B.A.), dès l'âge de 19 ans en 1989, dans le but d'enseigner ce que j'avais reçu de mes différents instructeurs et Sifus (Maîtres). Ma seule motivation était alors de partager un art comportant des valeurs basées sur un savoir ancestral qui est devenu pour moi un mode de vie et de pensée : le Kung-Fu Tai Nui.

21 ans après, en 2010, La Tai-Nui Kung-Fu Academy s'est structurée, à l'instar des académies d'arts martiaux de Chine, pour dispenser désormais les arts martiaux et énergétiques traditionnels chinois : le Kung-Fu Tai Nui et Shaolin, la Self-défense, l'art du Chin-na, les 18 armes de shaolin, le Taïchi Quan style Chen, le Qi-Gong de bien-être QUIMETAO, le Qi-Gong Martial de Shaolin et la Médecine Traditionnelle Chinoise.

En Avril 2011, l'académie a signé un accord avec l'université de Pékin.

En un mot, l'objectif de notre académie est d'éduquer le pratiquant sur un plan physique, mental et spirituel, lui conférant ainsi les moyens d'affronter le stress et les difficultés de la vie quotidienne avec objectivité, sang froid, confiance et volonté.

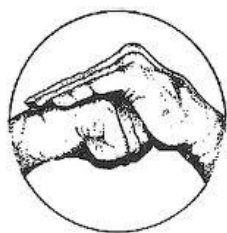
En résumé, nous pouvons dire que notre académie d'arts martiaux chinois est une école de vie basée sur le respect de soi et d'autrui, l'humilité, la rigueur et la discipline, autrement dit autant de qualités qui font défauts aujourd'hui...

La flamme à présent allumée brillera désormais plus fort et plus longtemps et c'est vous, mes élèves, qui emporterez cette flamme aussi loin que vous accepterez de le faire...

Sifu Christophe Topalian

ACTUALITÉS INTERNES

Comme avant chaque début et fin de cours, débutons ce premier numéro du Tai Nui News par un « Salut ».



De manière générale, le salut est un geste qui ouvre et conclut une action. Il sert avant tout à manifester le changement d'attitude intellectuelle. L'esprit écarte alors tous les soucis quotidiens pour se focaliser sur l'action que l'on désire exécuter.

Dans la pratique des arts martiaux, le salut est un rituel marquant le respect envers le maître, les professeurs et les condisciples. Le salut s'effectue en joignant les deux mains, symbole de l'union du Yin (main gauche ouverte: Justice, cœur, souplesse) et du Yang (poing droit fermé: Force). Il représente ainsi l'harmonie du corps avec l'esprit. La main gauche recouvrant le poing droit, le salut

symbolise la prédominance de la justice sur la force.

La force ne prend sa valeur que si elle est utilisée à bon escient. Le salut du Kung-Fu symbolise l'inutilité de la force aveugle et la tranquillité maîtrisant la violence..

Les disciplines de l'académie

La Tai Nui Kung Fu Académie regroupe un ensemble de disciplines dont l'enseignement est dispensé par Sifu (*Maître*) Christophe Topalian et ses assistants.

LE KUNG-FU TAI NUI



En chinois, "Tai" signifie Grand, « Nui Cun » ou « Noi Cun », représente l'énergie interne ou le pouvoir intérieur aussi connu sous la dénomination de Qi.

« Kung » signifie Travail, accomplissement ou bon travail et « Fu » représente l'homme. Ainsi le mot KUNG-FU désigne celui qui par un travail persévérant a at-

teint un haut niveau de maîtrise dans un domaine et parvient à la réalisation de soi. En ce qui nous concerne, il caractérise un être qui a atteint un haut niveau de maîtrise de l'art du Kung Fu du style Tai-Nui par un entraînement rigoureux, basé sur l'énergie interne.

Cette remarquable école de conditionnement du corps et de l'esprit d'origine indochinoise, aussi connu sous le terme de TAO (ou VOIE), a été la résultante d'un travail d'intenses efforts de pratiquants, de philosophes et de penseurs émérites au travers des siècles.

Le style du Kung-Fu Tai Nui possède deux orientations majeures: l'interne (NEI-CHA) et l'externe

(WEI-CHA). Ces deux orientations ont enseigné la pertinence, l'art de vivre, le développement du corps et de l'esprit, la bonne santé et par-dessus tout, la sagesse et le savoir d'ancêtres émérites honorables et nobles.

Le Kung-Fu Tai Nui est comme une poésie en mouvement. Ses taos et formes d'exécutions sont comme un ballet. Ses mouvements sont en parfaite coordination et harmonie avec le TAO, un mode de vie basé sur la réalisation de soi, la paix et le pouvoir de l'esprit. Et au fil du temps, il est devenu également un système efficace de self-defense.



Le Taichi quan, discipline appartenant à la famille des arts martiaux internes, est basé sur l'exécution lente de toute une série de mouvements circulaires, coordonnées avec une respiration adaptée.

C'est art complet qui conditionne simultanément le corps et l'esprit, en procurant à son adepte un bien-être intérieur, le mettant ainsi dans un état de quiétude totale. Inspiré des enseignements de base de la philosophie Taoïste et de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Taichi quan est un véritable art martial interne. Il s'agit également d'un art de vivre qui allie harmonieusement Yin et Yang, souplesse et force. Sa pratique permet à l'énergie interne vitale de circuler dans tout le corps au travers.

Une pratique régulière du Taichi quan entraîne une stimulation des organes, une amélioration des fonctions respiratoires et digestives, une meilleure

circulation sanguine et de celle de l'énergie, ainsi qu'une tonification naturelle des muscles et des articulations sans endommager les tendons et ligaments. La discipline respecte l'intégrité physique du pratiquant.

Les bienfaits du Taichi Quan :

- Apaisement du cœur
- Calmement de l'esprit
- Détente du corps
- Dénouement, renforcement et assouplissement des articulations
- Prévention des maux d'origine psychosomatique
- Lutte contre le stress de la vie quotidienne
- Renforcement de l'organisme

QI-GONG



Branche de la Médecine traditionnelle Chinoise, le Qi-Gong, est l'art de la respiration dont l'objectif est de parvenir à la maîtrise et au contrôle de la circulation de l'énergie (ou Qi).

C'est un ensemble de méthodes (mouvements spécifiques, postu-

res particulières, exercices respiratoires, ouverture de la conscience), qui permettent de développer l'énergie interne et de le faire circuler librement par la volonté dans tout le corps au travers des méridiens d'acupuncture.

Le Qi-Gong harmonise ainsi le corps et l'esprit tout en régularisant le Yin et le Yang, devenant par conséquent une véritable gymnastique de santé et de longévité comme le prône la philosophie Taoïste.

Par l'apport d'une nouvelle énergie et par la circulation du sang qu'il facilite, le Qi-Gong va tonifier l'organisme en augmentant force et vitalité, éveillant ainsi les forces potentielles qui som-

meillent en lui (Ex : capacité d'auto-guérison et facultés fonctionnelles du cerveau).

Le rôle du Qi-Gong est :

Préventif : Il permet de lutter efficacement contre le stress et de gérer les conflits liés au rythme de vie et à la situation sociale actuelle.

Curatif : Il est largement utilisé en Chine en milieu hospitalier, en traitement principal ou secondaire de nombreuses affections : neurologiques, rhumatismales, cardiovasculaires, digestives, ainsi que des troubles psychosomatiques et fonctionnelle

L'une des étapes à passer pour tout pratiquant d'arts martiaux est le passage de grade. Du moins gradé au plus gradé, les couleurs de ceintures sont blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron et noire. Il faut savoir qu'à l'exception des deux derniers grades, il n'y a pas de distinction de niveau dans l'uniforme des pratiquants. Chaque année des élèves sont désignés pour aller passer l'examen de ceintures noires. Les impressions et les appréhensions se mêlent à l'enthousiasme de relever ce challenge.

L'examen de la ceinture noire de Kung-Fu

L'examen de la ceinture noire 2012, date charnière pour 6 des pratiquants du Kung Fu de l'académie :

Mohamed AMEZZIANE,
Audrey GRANVILLE,
Jacques KEOMANIVONG,
Jean-Yvon KEOMANIVONG,
Claire PROYART
Guillaume SOUPPAYARAZA
tenteront d'obtenir la ceinture noire fédérale en fin d'année.



Selon Sifu Christophe Topalian, « la vie présente des obstacles à franchir et des épreuves à passer ». Cela permet à chacun de se situer dans son évolution personnelle et donc à apprendre à mieux se connaître, sans pour autant que ce soit la fin du chemin : Il en est de même pour les arts martiaux! Le passage d'une épreuve telle que le passage de la ceinture noire permet aux pratiquants de mieux se connaître, de s'apprécier et de se situer dans leur progression martiale. L'obtention du grade fédéral n'est en aucune manière l'aboutissement ultime de sa progression mais une étape symbolisant le commencement d'une étude de vie : le Kung Fu Tai nui. Le passage d'une ceinture noire représente le commencement d'un apprentissage long et enrichissant : les arts martiaux. Les 6 prétendants à la ceinture noire portent chacun l'estime de Sifu, ils représentent en effet l'image

de son enseignement. Chacun d'entre eux est considéré comme un pas vers l'un de ses objectifs : former un collège de ceinture noire. Ce corps sera composé de cadres qui, par leur implication au sein de l'académie, perpétueront son enseignement dans les 25 prochaines années et plus encore. Toutefois, il ne faut pas oublier que ce sont tous les élèves qui contribuent au bon fonctionnement de l'académie mais aussi à sa pérennité et à sa fierté.

En ce début d'année 2012, chaque prétendant se sent confiant et optimiste. Quelques appréhensions restent toutefois perceptibles par certains, notamment celle concernant le stress qu'ils devront gérer le jour J. Ainsi pour arriver à l'examen de passage dans les meilleures conditions possibles, Serge Benli et Guillaume Proyart (ceintures noires de la promotion précéden-

te) préconisent de s'entraîner continuellement et rigoureusement, travailler physiquement mais aussi mentalement!

Guillaume parle en connaissance de cause lorsqu'il avance « il y avait forcément un peu de stress pour le passage officiel. Une fois lancé, nous sommes concentrés et la bonne exécution des mouvements est la seule chose qui compte.»

Comme déclaré par Sifu Christophe Topalian, la ceinture noire n'est pas une finalité. Par conséquent, nos deux ceintures noires s'accordent à dire qu'ils ne s'arrêteront pas là. Il reste encore un long chemin à parcourir et ils mettront leurs connaissances et leurs pratiques à la contribution des autres élèves.

Quel que soit le niveau de chacun, son propre enseignement est toujours à perfectionner.

BIEN-ÊTRE

La Tai Nui Kung Fu Académie a un enseignement diversifié qui ne repose pas que sur des arts martiaux. Le bien-être passe également par la connaissance de son corps que ce soit physique ou psychologique.

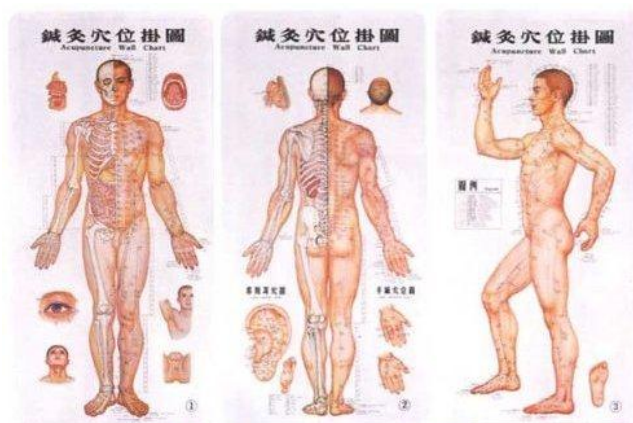
En cela la Médecine Traditionnelle Chinoise est très intéressante. Il est possible d'être formé sur le sujet à L'école Shen (Ecole

de Médecine Traditionnelle Chinoise). Sifu Christophe Topalian y enseigne le massage traditionnel chinois, l'acupuncture, la réflexologie plantaire et l'auriculothérapie.

L'École de MTC Shen existe depuis 15 ans à Paris et elle est la seule école française à avoir

signé avec «The International School Beijing University of Chinese Medicine and Pharmacology». Cet accord permet à l'école Shen d'effectuer des stages d'étude en Chine dans l'année par période de deux semaines ou plus dans cette université au même titre que la section Kung Fu et Taichi Quan..

La Médecine Traditionnelle Chinoise



Qu'est-ce que c'est?

La médecine chinoise se compose d'un ensemble de théories expliquant le fonctionnement de l'être humain sous différents aspects: physiologique, psychologique, anatomique.

Par opposition à la médecine occidentale, la médecine chinoise a pour but de comprendre chaque être dans son ensemble, qu'il soit sain ou malade, par une gestion de l'équilibre de l'énergie interne (Tchi ou Qi) de l'être.

Sa complexité tient essentiellement aux faits suivants :

- Elle possède sa propre base philosophique et symbolique.
- Elle voit le corps, le coeur et l'esprit comme un tout.
- Elle est basée sur l'étude des êtres vivants et non en disséquant les morts.. Par conséquent, rien n'est vu comme statique.
- Elle considère que les phénomènes sont reliés relations entre eux. Par conséquent, la santé d'un organe ou d'une personne dépend de multiples facteurs tous dépendants des un des autres.

Quelles disciplines regroupent-elles ?

- L'acupuncture,
- Diététique,
- Massage Tui Na,
- Pharmacopée,
- Exercices énergétiques
- Le Taichi Quan et le Qi Gong

Ces disciplines proposent différents modes d'interventions, complémentaires, basés sur les mêmes bases fondamentales, tant dans leur conception du corps humain et ses relations avec l'environnement, que dans leur interprétation des signes de déséquilibre et dans leur définition des grandes orientations thérapeutiques.

Entre autres la MTC, comme la médecine occidentale, est un système médical complet qui possède ses propres outils et sa façon particulière d'interpréter les causes des maladies, de poser les diagnostics et de concevoir la physiologie.

Comment gérer son stress ?

« Je suis stressé », « On me stresse », « ca me stresse »,...

Des expressions familières qui nous parviennent aux oreilles quotidiennement. En effet le rythme de vie mené aujourd'hui traduit les pressions diverses que nous subissons, que ce soit d'ordre professionnel ou personnel à savoir notre vie familiale, les transports et l'obligation de résultats au travail.

Aujourd'hui nous parlons beaucoup du phénomène de stress. Le stress mot d'origine anglaise qui veut dire « pression émotionnelle », correspond en fait à une réaction de l'organisme qui peut

être physique ou psychique face à un effort extrême. Il peut se manifester de plusieurs manières (accélération du rythme cardiaque, respiration courte et rapide, sueur, nausées,...)

Tant qu'il reste « raisonnable » et gérable, le stress peut être un moteur. Il peut stimuler lors de la préparation d'un examen, d'une compétition ou face à un danger. En excès, le stress est néfaste pour l'organisme. A répétition, il peut amener une personne à mal se sentir dans sa peau et à subir des effets tels que la fatigue, les troubles du sommeil, la

nervosité, les troubles digestifs, l'hypertension artérielle ou l'eczéma.

Pour dominer cet « adversaire » invisible, chacun a sa méthode. Par exemple, il peut être utile de s'accorder dans la journée des moments de calme ou de veiller à avoir un rythme de vie plus détendu avec des activités pour s'extérioriser.

Il existe également des techniques de détente et de relaxation. Ci-dessous, une technique simple et pratique à réaliser au quotidien.

La respiration abdominale

Cette technique de base peut s'effectuer en position assise, debout ou allongée.



Technique assise :

1. S'asseoir sur une chaise, le dos bien droit, les pieds bien à plat au sol et les mains posées sur chaque genou.
2. Fermer les yeux et essayer de se calmer mentalement.
3. Effectuer ce qu'on appelle communément la respiration abdominale normale, c'est-à-dire respirer par le ventre.
4. Pour ce faire, à l'inspiration, il faut gonfler le ventre et le rentrer à l'expiration.
5. Il faut rester concentré sur le ventre ou plus précisément sur la zone du nombril que l'on appelle dans le domaine énergétique Dan Tien inférieur ou champs de cinabre.

Technique allongée :

1. S'allonger sur son lit (par exemple avant de se coucher) et essayer de ne penser à rien, autrement dit de faire le vide dans sa tête.
2. Poser les deux mains l'une sur l'autre sur le Dan Tian (zone sous le nombril).
3. Respirer par le ventre, inspirer/gonfler le ventre, expirer/rentrer le ventre.

Ce mouvement permet, outre de calmer le corps et l'esprit, de lutter contre l'insomnie également. Il faut continuer cet exercice jusqu'à ce que l'on ressente un bien-être intérieur et que l'esprit soit calmé.

Les chinois disent que « bien respirer, c'est bien vivre ». Alors à vous de jouer !

Tour d'Horizon...



Un **art martial** se définit comme l'enseignement de techniques de combat ainsi que la connaissance et la maîtrise de soi. L'histoire des arts martiaux remonte aux premiers âges de l'humanité et il existe des milliers de styles dispersés dans de nombreuses régions et cultures. Faisons donc un tour du côté du Japon !

Les arts martiaux Japonais

Les **arts martiaux japonais** désignent une vaste variété de disciplines originaires du Japon.

Ils traduisent au moins trois notions japonaises couramment employées dans la pratique des arts japonais à savoir: le *budō*, dont le sens littéral est « voie de la guerre », *bujutsu*, « techniques de la guerre », et *bugei*, « art martial ». Le premier terme, *budō*, est un terme moderne utilisé fréquemment aujourd'hui dans les dojos pour faire référence à la pratique des arts martiaux comme à un mode de vie, comprenant des dimensions à la fois physiques et spirituelles. Le *Bujutsu* désigne quant à lui spécifiquement les côtés pratiques de techniques martiales à des situations de combat réel, tandis que le mot *bugei* désigne l'adaptation de ces techniques et tactiques à un enseignement dans un cadre précis.

Il existe une immense variété de disciplines qu'on ne peut présenter de manière exhaustive. Les arts martiaux japonais se divisent en deux parties :

-**L'art du corps à corps** tel que l'aïkido, le Judo, le Karaté ou encore le Taijutsu.

-**L'art des armes** tel que le Kyudo littéralement « la voie de l'arc » issu du tir à l'arc guerrier,

le laïdo se focalisant sur l'acte de dégainer le sabre et de trancher en un seul mouvement ou encore le Kendo « la voie du sabre » version moderne du kenjutsu c'est-à-dire l'escrime au sabre pratiquée autrefois au Japon par les samourais.

Retenons que les disciplines citées ne sont qu'un échantillon des disciplines pratiquées au Japon.

FOCUS SUR... LE KENDO OU LA VOIE DU SABRE

Le kendo est une forme d'escrime pratiquée au sabre à deux mains et ne se résume pas à un ensemble de techniques et de tactiques du combat au sabre. Il comprend comme la majorité des arts martiaux une dimension morale et spirituelle. Il permet à ses pratiquants de développer leur force de caractère et leur détermination et exige une discipline de l'esprit.

Après une longue période de guerres, le Japon entre dans une ère de paix nommée l'époque Edo (début du XVII^e siècle) au cours de laquelle « *le sabre pour tuer* » est devenu « *le sabre pour vivre* ». La notion fondamentale et incontournable du kendo est le « *ki ken tai no itchi* ». Elle tra-

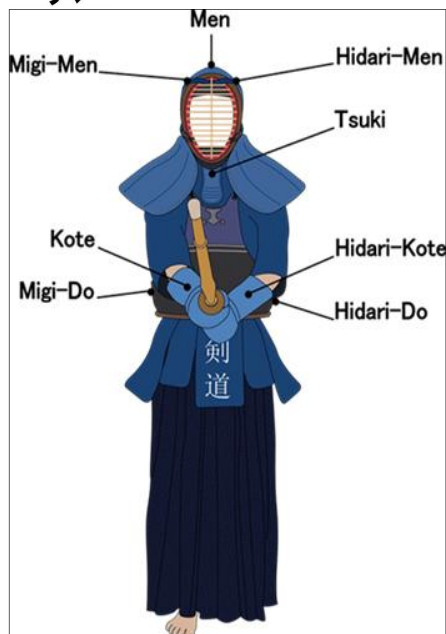
duit l'unification entre l'esprit (ki), le sabre (ken) et le corps (tai). C'est l'engagement simultané de ces trois notions qui va être déterminant dans le résultat de l'assaut.

Aujourd'hui l'équipement pour la pratique du kendo est composé :

-**D'un hakama** (*pantalon-jupe*) et d'un **kendo-gi** (*veste*). En kendo le grade ne figure pas sur la tenue du pratiquant.

-**D'une arme** : Le shinai, sabre composé de lattes de bambous, le bokken, version en bois du katana et utilisé pour l'entraînement ou l'exécution des katas (combats chorégraphiés), le katana, sabre utilisé par les samourais est essentiellement utilisé pour la pratique du laïdo.

-**D'une armure** : protégeant principalement les parties du corps visées à savoir un masque couvrant la tête, les épaules, la gorge et pourvu d'une grille métallique, les gants pour les poignets et les avant-bras, le plastron pour le tronc et les côtes et enfin une autre protection couvrant le bas-ventre et le haut des cuisses.



Kendoka en tenue de combat

A noter que ce sont les parties du corps autorisées à être touchées pour que le coup soit validé lors des compétitions.

« Le kendo commence et se termine par un salut »

Concluons ce chapitre par le salut. C'est une règle fondamentale enseigné non seulement dans tous les dojos mais aussi dans tous les arts martiaux. Cela souligne l'importance de l'étiquette qui est inhérente à la pratique du kendo.

Le salut s'effectue avant d'entrer dans le dojo, au début et à la fin

du cours et au début et à la fin du combat. Il fait partie des nombreuses conventions (alignement dans un dojo, la tenue, la façon de tenir son arme hors combat...) qui remontent à l'époque des samourais.

Tout ce protocole ne fait que souligner le respect et la gratitude envers les autres pratiquants, les professeurs, les maîtres présents ou non ainsi que le lieu et le matériel.

Le NIJI KENDOKA

Il faut savoir que le 1^{er} club de Kendo du Val d'Oise ne se trouve pas très loin de notre académie ! En effet le NIJI KENDOKA (*NIJI* signifiant : « Arc-en-ciel ») est la 1^{ère} école du Val d'Oise de Kendo – lai-do et se trouve à Villiers-Le-Bel. Les cours sont dispensés par un groupe d'enseignants hauts-gradés ainsi que par le non moins très passionné Sensei (*Maître*) Alain CAPKI.

Pratiquant les arts martiaux depuis de longues années (Judo, Karaté, Kendo, laïdo), professeur diplômé de Kendo (BFHEK) et de laïdo (BFEI) et membre de la commission de Kendo Jeunes du C.N.K, Sensei Alain Capki est le premier en 1985, à introduire le Kendo et le laïdo dans le Val d'Oise à Arnouville-les-Gonesses. Aujourd'hui, l'association NIJI KENDOKA a vu passer plus de 248 pratiquants, hommes, fem-

mes, enfants, de 4 à 60 ans. De nombreuses ceintures noires et professeurs ont été, sont et seront formés avec l'enthousiasme et la bonne humeur constante de leur Maître.

La porte de ce dojo est toujours chaleureusement ouverte et vous pouvez toujours aller jeter un coup d'œil discret aux rigoureux entraînements du NIJI KENDOKA.

FLASHBACK

A chaque numéro, nous vous présenterons une photo illustrant les racines, l'histoire et les fondements de notre académie.



Avril 2000, venue de Shi De Sheng du temple de shaolin

Depuis la création de l'académie, en octobre 1989, la philosophie de Sifu Christophe Topalian est d'enrichir la connaissance martiale des élèves par la venue de différents maitres de Kung-Fu invités au sein du club.

La photographie présentée fut prise en Avril 2000 à l'occasion de la venue de Shi De Sheng du temple de Shaolin, invité à l'académie pour y animer un stage de Kung-Fu.

Shi de Sheng, numéro 2 du temple de shaolin, était considéré comme le meilleur technicien de sa génération. Il vint spécialement enseigner un tao intitulé *Ying-Quan* (tao de l'aigle) à une centaine d'élèves venus de toute la France, dont une quarantaine de notre école.



ÉVÈNEMENTS À VENIR !

- ☯ **Stage de Qi-Gong Martial Shaolin « Poitrine et ventre de fer », le mardi 17 janvier 2012**
- ☯ **Stage de Qi-Gong des yeux, le 4 février 2012**
- ☯ **Démonstrations de la Kung Fu Tai Nui Académie :**
 - Le 17 mars 2012 au Thillay pour « Le cercle des poètes de Gonesse »
 - Le 24 mars 2012 au Thillay pour le « Festival des arts martiaux »
- ☯ **Voyage d'étude en Chine sur les arts martiaux traditionnels (Kung-Fu, Taichi-Quan, Qi-Gong) et sur la Médecine Traditionnelle Chinoise au sein de l'Université de Pékin, du 5 au 12 Avril 2012**
- ☯ **Stage d'été intensif pour la saison 2012 « Kung Fu Tai Nui, Chin-Na, Armes, Taichi-Quan Chen, Qi-Gong Shaolin », 1^{er} juillet au 6 juillet 2012 au Moulin des Bouillons à FRETIGNY**

Pour plus d'informations à ce sujet contacter :

Sifu Christophe Topalian

Tel: 06 85 67 74 45

Mail : chris.intl@voilà.fr

Ou consulter les sites internet de l'école : www.kungfutainui.fr
www.shen.fr



L'équipe

Ont collaboré à ce numéro :

Claire Proyart

Laurence Souppayaraza

Danny Thavisouk

Stéphanie Thavisouk

Thomy Thavisouk