



CENTRE D'ÉCHANGES CULTURELS
DES ARTS MARTIAUX DE CHINE EN EUROPE
欧洲中华武术文化交流中心



法国蔚蓝海岸孔子学院
INSTITUT CONFUCIUS
CÔTE D'AZUR

STAGE INTERNATIONAL SHAOLIN CHAN WU A NICE

7 jours pour pratiquer le Kung Fu et vivre la culture chinoise



*Un stage unique, pour pratiquer les arts martiaux traditionnels du Monastère Shaolin,
apprendre les applications en combat, vivre de l'intérieur la culture chinoise.*

ORGANISE PAR



法国蔚蓝海岸孔子学院
INSTITUT CONFUCIUS
CÔTE D'AZUR

PLANÈTE ASIE
ASSOCIATION FRANCO-CHINOISE



CENTRE D'ÉCHANGES CULTURELS
DES ARTS MARTIAUX DE CHINE EN EUROPE
欧洲中华武术文化交流中心

Tel : +33 458 101 302

Email : contact@cecamce.com

Site web : cecamce.com

Numéro de l'association : W741005492



CENTRE D'ÉCHANGES CULTURELS
DES ARTS MARTIAUX DE CHINE EN EUROPE
欧洲中华武术文化交流中心



法国蔚蓝海岸孔子学院
INSTITUT CONFUCIUS
CÔTE D'AZUR

Pratiquer le Chan (Zen) et apprendre le Kung Fu, c'est connaître les vraies confrontations de la vie, atteindre nos objectifs avec persévérance, savoir remercier et partager.

*L'honnêteté, la tolérance, l'amour, l'assiduité, la conscience...
laissons ces énergies entrer dans nos vies, devenons plus simples, plus joyeux, plus décisifs !*

Le stage international Shaolin Chan Wu est organisé par le Monastère de Shaolin, l'Institut Confucius Côte d'Azur, Planète Asie - l'Association Franco-chinoise, l'Université Nice Sophia Antipolis, l'Université Côte d'Azur, le Centre d'Échanges Culturels des Arts Martiaux de Chine en Europe, et l'École de Kung Fu Shaolin à Nice.

Les entraînements ont lieu à Nice, sur la côte d'Azur, dans un cadre privilégié en pleine nature.

Les moines Shaolin assurent les cours de Kung Fu, avec les enchainements traditionnels, la boxe chinoise, le Qi Gong et la méditation.

Quant aux professeurs de l'Institut Confucius, ils partagent la culture chinoise à travers la langue chinoise, l'art du thé et la calligraphie.

Tel : +33 458 101 302

Email : contact@cecamce.com

Site web : cecamce.com

Numéro de l'association : W741005492



**CENTRE D'ÉCHANGES CULTURELS
DES ARTS MARTIAUX DE CHINE EN EUROPE**
欧洲中华武术文化交流中心



法国蔚蓝海岸孔子学院
**INSTITUT CONFUCIUS
CÔTE D'AZUR**

INFORMATIONS PRATIQUES

Qui peut s'inscrire ?

- Les adultes
- Les enfants à partir de 12 ans (seuls)
- Les enfants à partir de 8 ans (accompagnés par un adulte)

Le stage est ouvert aux pratiquants de tous niveaux, débutants ou confirmés.

Objectifs du stage

- Apprendre les bases du Kung Fu Shaolin
- Utiliser les mouvements pour se sentir bien
- Apprendre quelques mots de chinois
- S'immerger dans la tradition chinoise
- Faire des rencontres internationales
- Vivre des moments de partage

Le quotidien

- Logement sur place : chambre individuelle
- Repas conviviaux, plats variés et sains de la cantine du CROUS
- Personnel encadrant formé aux premiers secours

Tel : +33 458 101 302

Email : contact@cecamce.com

Site web : cecamce.com

Numéro de l'association : W741005492



**CENTRE D'ÉCHANGES CULTURELS
DES ARTS MARTIAUX DE CHINE EN EUROPE**
欧洲中华武术文化交流中心



法国蔚蓝海岸孔子学院
**INSTITUT CONFUCIUS
CÔTE D'AZUR**

Dates

- Dates : du 15 au 22 juillet 2018, soit 7 jours

Lieu

- Université de Sophia Antipolis Nice :

**Résidence universitaire Montebello
96 avenue Valrose
06106 Nice cedex 2**



Tel : +33 458 101 302

Email : contact@cecamce.com

Site web : cecamce.com

Numéro de l'association : W741005492



CENTRE D'ÉCHANGES CULTURELS
DES ARTS MARTIAUX DE CHINE EN EUROPE
欧洲中华武术文化交流中心



法国蔚蓝海岸孔子学院
INSTITUT CONFUCIUS
CÔTE D'AZUR

Tarifs

- 958€ (entraînements + tenue + logement chambre individuelle + repas + services)

Ce tarif inclut toutes les activités figurant dans le programme, les transports durant le stage, le logement, les repas, le service du personnel, une tenue d'entraînement et une assurance. Il n'inclut pas les dépenses personnelles et le transport nécessaire pour venir au stage et en repartir.

- 698€ (entraînements + tenue + repas du midi + services)

Attention : ce tarif n'inclut pas le logement, ni les deux repas - matin et soir.

Ce tarif inclut toutes les activités figurant dans le programme, les transports durant le stage, le repas du midi, le service du personnel, une tenue d'entraînement et une assurance. Il n'inclut pas les dépenses personnelles et le transport nécessaire pour venir au stage et en repartir.

Tel : +33 458 101 302

Email : contact@cecamce.com

Site web : cecamce.com

Numéro de l'association : W741005492



PROGRAMME DU STAGE

● *Entraînement* ● *Activité culturelle*

Jour 1 : Journée d'accueil

- Accueil à partir de 10h
- Pointage des participants
- Remise des tenues et des chambres
- Présentation du programme et des règles du stage

Jour 2 : Techniques de base Shaolin / Enchaînement n°1

- *Footing matinal*
- Petit déjeuner
- *Connaissance de l'histoire du Kung Fu Shaolin et arts martiaux chinois*
- *Démonstration de Wushu par les maîtres du Monastère Shaolin*
- *Techniques de bases traditionnelles de Shaolin (Ji Ben Gong)*
- Déjeuner et repos
- *1^{er} enchaînement (niveau simple)*
- *Taiji et Exercices de Qi Gong pour la santé*
- Dîner
- *Soirée film chinois*



Jour 3 : Techniques Shaolin avancées / Enchaînement n°2

- Footing matinal
- Petit déjeuner
- Début du 2^{ème} enchaînement (niveau intermédiaire)
- Déjeuner et repos
- Cours de chinois et art du thé par les professeurs de l'Institut Confucius
- Taiji et Exercices de Qi Gong pour la santé
- Dîner
- Soirée film chinois

Jour 4 : Applications martiales

- Footing matinal
- Petit déjeuner
- Suite et fin du 2^{ème} enchaînement
- Déjeuner et repos
- Mise en applications des techniques avec un partenaire
- Taiji et Exercices de Qi Gong pour la santé
- Dîner
- Soirée film chinois



Jour 5 : Techniques de jambes Shaolin / Qi Gong

- Footing matinal
- Petit déjeuner
- Entraînement spécifique sur les techniques de jambes Shaolin, coups de pieds sautés
- Déjeuner et repos
- Cours de calligraphie, papier découpé et peinture chinoise, par les professeurs de l'institut Confucius
- Exercices de Qi Gong pour la santé (Ba Duan Jin)
- Dîner
- Soirée film chinois

Jour 6 : Boxe chinoise / Qi Gong

- Footing matinal
- Petit déjeuner
- Boxe chinoise (San Da)
- Déjeuner et repos
- Démonstration des maîtres (Qi gong)
- Exercices de Qi Gong pour la santé (Ba Duan Jin)
- Dîner
- Soirée film chinois



CENTRE D'ÉCHANGES CULTURELS
DES ARTS MARTIAUX DE CHINE EN EUROPE
欧洲中华武术文化交流中心



法国蔚蓝海岸孔子学院
INSTITUT CONFUCIUS
CÔTE D'AZUR

Jour 7 : Enchaînement n°3 / Remise des diplômes

- Footing matinal
- Petit déjeuner
- 3^{ème} enchaînement (niveau avancé)
- Déjeuner et repos
- Démonstrations par les élèves
- Cérémonie de remise des diplômes
- Soirée BBQ

Jour 8 : Fin du stage et départs

- Petit déjeuner
- Libération des chambres avant 11h