

DE SHAOLIN À NANNING

VOYAGE D'ÉTUDE DU WUSHU AVEC RENPING
DU 8 AU 29 JUILLET 2018



VIVEZ VOS RÊVES, ALLEZ AUX SOURCES DU WUSHU !

PROGRAMME DU VOYAGE:

1ère étape : Apprentissage intensif des enchaînements

- Aller dans l'équipe junior de Henan, pendant 7 jours avec pour but de s'imprégner dans la discipline de Wushu, apprendre des enchaînements moderne et traditionnel issue les niveaux de chacun, surtout des méthodes de travail rigoureuse qui assure les progressions.
- Apprendre à récupérer de la fatigue grâce aux bienfaits des massages chinois.

Objectif final, que chacun réalise :

- Un ou deux enchaînement au choix de chacun.
- Un ou plusieurs mouvements en difficulté (saut et équilibre)



2e étape : La souplesse, la force musculaire et la volonté

- Aller dans l'équipe junior de Nanning, ville natale de Renping et Renfeng, durant 7 jours. Le but est d'améliorer la capacité physique et mentale pour ensuite suivre un entraînement semi professionnel à l'issue de cette semaine

- Apprendre le Chinois.

Objectif final :

- Un enchaînement de Kungfu ou Taiji moderne
- Acquérir de nouvelles connaissances concernant la récupération du corps humain et le bien-être.



3e étape : Examen de fin d'étude

En fonction du contenu étudié durant les 2 semaines, un examen sera proposé et organisé par Renping et des experts Chinois pour analyser les progrès et avoir de précieux conseils pour la suite de la pratique.



4e étape : Visite du pays

Après un intense programme d'étude et d'entraînement, nous visiterons le temple de Shaolin.

Nous quitterons ensuite la Chine...



Organisation

Organisateur :

Renping GOARZIN, accompagnée par Rémi QUERE et Frédéric MOIZAN

Les participants :

Tous les pratiquants de Wushu de 12 - 60 ans

Financement :

1. 1200€ : la pension complète en Chine, comprenant :

- La nourriture
- Les transports (essentiellement en train ou car)
- Les cours et l'étude
- Logement (climatisé)

2. Environ 900€ pour les billets d'avion Brest-ZhengZhou, Nanning-Brest + Visa.

3. Argent de poche.

Inscription :

Une réunion pour la présentation du voyage sera prévue le **samedi 9 dec. 2017 à 10h** à l'Ecole Wushu Brest.

Inscription avant fin décembre 2017 auprès de Renping, Rémi ou Fred.

Contact :

RenPing : 0788414812, wushubrest@orange.fr

Rémi : 0622411475, remi.quere29@gmail.com

Fred: 0670001239, sirius.wushu@live.fr

www.wushu-brest.org.

