

Bulletin^{N°} 56

Phénix & Dragon / Kung Fu / Taiji Quan / Qi Gong / Massages . Juillet 2010

1. Entraînements d'été

Comme chaque année, les cours se terminent fin juin et les entraînements en plein-air se mettent en place **tous les jeudis** à partir de 19 h. Rendez-vous sur les pelouses du parc de Bercy entre le Novotel et le Palais omnisports de Paris-Bercy.

2. Date de la rentrée

La rentrée aura lieu à l'Espace des Blancs Manteaux le **Lundi 6 septembre 2010**. Le premier cour d'essai est gratuit.

3. Tarifs 2010/2011

Réduction de 10% pour :

1. paiement en espèces en une seule fois
2. plusieurs personnes du même foyer
3. adhérents depuis plus de 3 ans

- 15% sur votre cotisation 2010/2011, si vous effectuez votre règlement avant le 15 juillet 2010 (non cumulable).

Cotisation pour 1 activité (assurance et licence comprise)

A. Cotisation annuelle

Adulte → 460 euros / Enfant (- de 14 ans) → 280 euros

B. Cotisation trimestrielle

Adulte → 205 euros / Enfant (- de 14 ans) → 120 euros

C. Forfait 1 ou 2 activités supplémentaire et/ou inscription à une autre association

→ 100 euros

Formation continue (forfait annuel)

D. Forfait annuel

1 discipline (+ cours hebdomadaire) → 850 euros / Discipline supplémentaire → 215 euros

Formation prise en charge par l'employeur

E. Forfait annuel

1 discipline → 1500 euros / 2 disciplines → 2200 euros / 3 disciplines → 2800 euros

Stages et séminaires

F. 1 stage → 45 euros / 3 stages → 115 euros / 5 stages → 165 euros

1 journée Séminaire hors forfait annuel → 115 euros / 1 week-end Séminaire hors forfait annuel → 215 euros

Tarifs instructeurs et collaborateurs pour inscription annuelle

G. Cours hebdomadaires → 360 euros

Formation continue + cours hebdomadaires → 550 euros

Formation continue 2ème discipline → 150 euros

4. Présentation des séminaires et de la Formation continue d'EPHEDRA

Deux axes sont proposés :

1. Voie Approfondissement ou Perfectionnement (ouverte à tous sans niveau préalable).

Soit en s'inscrivant à la carte à des séminaires.

Soit en suivant un cycle de 6 à 8 rendez-vous annuels (plus avantageux financièrement).

Elle vise à améliorer sa pratique, progresser dans ses apprentissages, approfondir ses connaissances, ou se préparer aux degrés élevés et au diplôme d'Etat.

Cette Voie, inclut :

- Un suivi individualisé par un "Grand frère" ou "une Grande Sœur" (c'est l'approche traditionnelle du "tuteur")
- Un travail en équipe par "trinômes"
- Une remise d'attestation après chaque séminaire ou après les tests de fin d'année (au choix).
- La possibilité de participer gratuitement aux cours hebdomadaires de l'Ecole Phénix et Dragon à Paris (si participation au cycle annuel)

2. Enseignement ou Formation Instructeurs (ouverte après lettre de motivation).

Les séminaires ont pour objectif de donner les bases pédagogiques et techniques visant à enseigner et à encadrer un groupe.

Un "contrat" est passé entre d'une part l'APAMC qui fournit les outils pédagogiques pour enseigner et les outils pratiques et techniques pour se perfectionner et progresser. et d'autre part le stagiaire, qui s'engage à prendre un groupe en charge et à transmettre l'esprit et les techniques dont il a lui-même bénéficié pendant la formation.

Cette Voie, inclut :

- 8 à 10 rendez-vous annuels dont un dès le début de l'année scolaire.
- Un suivi individualisé par un "Grand frère" ou une "Grande Sœur"
- Un travail en équipe par "trinômes"
- Les cours hebdomadaires de l'Ecole Phénix et Dragon à Paris
- Un lien constant via internet
- Une remise d'attestation en fin de parcours

La "Formation APAMC" existe depuis septembre 1996.

Que vous soyez débutant ou d'un niveau avancé, cette formation vous est ouverte.

L'APAMC est un organisme reconnu pour la Formation continue et vous avez la possibilité de présenter un dossier pour la prise en charge de la "Formation continue APAMC"

Directeur Pédagogique de la Formation :

Matteo PEPE-ESPERT

Praticien de Médecine traditionnelle Chinoise, il est également Ostéopathe et Sophrologue.

Pratique le Kung Fu depuis 35 ans et le Taiji Quan et Qi Gong depuis 25 ans. Diplômé d'Etat.

5e Duan du Centre de Daoyin Yang sheng Gong de Pékin et de l'Université des Sports de Pékin.

Il est l'élève de Me Zhang Guang De à Pékin. Diplômé de la Fédération Européenne de Qi Gong.

Auteur du livre : "Prendre sa santé en main", Le Cherche Midi. 2003. Il enseigne à Paris et à Milan.

"La véritable tradition dans les grandes choses n'est point de refaire ce que les autres ont fait, mais de retrouver l'esprit qui a fait ces grandes choses et qui en fera faire d'autres en autres temps." **Paul Valéry**

5. Dates de la Formation continue 2010/2011

QI GONG (9H-17H), thème de l'année : **Le Rein, la peur**

QG. Samedi 25 Septembre 2010

QG. Dimanche 9 janvier 2011

QG. Dimanche 6 Mars 2011

QG. Dimanche 10 Avril 2011

QG. Dimanche 15 Mai 2011

QG. Dimanche 19 Juin 2011

Séminaire de révisions et attestations de fin d'année

QG. Du 2 au 7 Juillet 2011

(Samedi 2 et Dimanche 3 le matin de 9H30 à 12H30, du lundi 4 au jeudi 7 de 18H à 19H30)

KUNG FU (9H-17H), thème de l'année : **BANG BOO et ses applications**

KF. Dimanche 26 Septembre 2010

KF. Dimanche 7 novembre 2010

KF. Samedi 11 Décembre 2010

KF. Dimanche 12 Décembre 2010

KF. Samedi 9 Avril 2011

KF. Samedi 14 Mai 2011

KF. Dimanche 15 Mai 2011

KF. Dimanche 12 Juin 2011

KF. Lundi 13 Juin 2011

Séminaire de révisions et attestations de fin d'année

KF. Du 8 au 13 juillet 2011

(Samedi 9 et Dimanche 10, toute la journée et le Vendredi 8 ainsi que du lundi au mercredi de 19H à 20H30)

TAIJI QUAN (9H-17H), thème de l'année : **forme des 88, applications martiales**

TJ. Dimanche 3 octobre 2010

TJ. Dimanche 9 janvier 2011

TJ. Samedi 5 Février 2011

TJ. Dimanche 6 Février 2011

TJ. Dimanche 27 Mars 2011

TJ. Dimanche 19 Juin 2011

Séminaire de révisions et attestations de fin d'année

TJ. Du 2 au 7 Juillet 2011

(Samedi 2 et Dimanche 3, l'après-midi de 14H30 à 17H30 et du lundi 4 au jeudi 7 de 19H30 à 21H)

MASSAGES stage pour masser et être masser (9H-17H), salle avec table → 80 euros par journée

M1. Samedi 18 Décembre 2010

M2. Samedi 26 Mars 2011

M3. Samedi 18 Juin 2011

Séminaires Théorie et Pratique (9H-17H)

TH1. Samedi 6 novembre 2010

TH2. Samedi 5 Mars 2011

6. Principaux Stages en 2010/2011

KUNG FU

→ Dimanche 26 septembre 2010	14H-17H	Kung Fu (Techniques de base)
→ Dimanche 7 novembre 2010	9H-12H30	Bâton / Nunchaku (techniques de combat)
→ Dimanche 11 décembre 2010	9H-12H30	Kung Fu Tang Lang (Mario Mandra)
→ Samedi 8 janvier 2011	9H-12H30	Self Defense 1
→ Samedi 9 avril 2011	9H-12H30	Sanda (combat sportif)
→ Samedi 14 Mai 2011	9H-12H30	Self Défense 2
→ Dimanche 12 Juin 2011	9H-12H30	Kung Fu Tang Lang (Mario Mandra)

QI GONG

→ Samedi 25 Septembre 2010	9H-12H30	Qi Gong (Tao du Rein)
→ Dimanche 9 janvier 2011	9H-12H30	Taiji et Qi Gong (techniques d'épée)
→ Dimanche 6 mars 2011	9H-12H30	Qi Gong (Tao des 5 animaux 1e partie)
→ Dimanche 10 avril 2011	9H-12H30	Tao Rate/Estomac
→ Dimanche 19 Juin 2011	9H-12H30	Qi Gong (Tao des 5 animaux 1e partie)

TAIJI QUAN

→ Dimanche 3 octobre 2010	9H-12H30	Forme des 8, partie des 88
→ Dimanche 9 janvier 2011	9H-12H30	Taiji et Qi Gong (techniques d'épée)
→ Dimanche 5 février 2011	9H-12H30	applications martiales du Taiji (1) et 4 portes
→ Dimanche 27 mars 2011	9H-12H30	TJ 2e moitié des 88
→ Dimanche 19 Juin 2011	14H-17H	1e moitié des 88

→ **Danse du Lion** : Samedi 8 janvier 2011 (9H-12H30)

→ **Théorie** : Samedi 6 novembre 2011 (Les différents tempéraments; Sophrologie et Qi gong pour la gestion du Stress)
Samedi 5 Mars 2011 (L'énergie; physiologie chinoise / physiologie occidentale)

ASCAM, MANTIS, APAMC, TESAM, EPHEDRA, FBEP

Adresse Postale du secrétariat commun : c/o MeetingPoint, 45, rue Alexandre-Dumas, 75011 PARIS

01 40 24 02 87 ou par e-mail : phenixetdragon@gmail.com

www.phenixetdragon.net