AU BORD DE L'OCEAN

STAGE «Montagne -Eau»

24 - 28 AOÛT 2025 À BEG MEIL (FOUESNANT)

Peinture Traditionnelle Chinoise
Qi Gong / Tai Chi Chuan Style YANG
Tui Shou /Abdos sans Risque® ...

YANG FAMILY TAI CHI 楊氏太極

Stage organisé par

BAMBOU BALANCE

Ecole Affiliée de Lyon
de la Yang Family Tai Chi

STAGE au bord de l'Océan

À BEG MEIL

24 - 28 AOÛT 2025

PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE « MONTAGNE – EAU »

pour les débutants et les confirmés

avec Jhycheng Wu

SONG YI GONG – QI GONG pour détendre l'esprit en 12 mouvements
avec Edyta Piatkowska-Wu

ABDOS sans RISQUES®
Méthode en mouvement de Blandine Calais – Germain
avec Edyta Piatkowska - Wu

TAI CHI CHUAN STYLE YANG
FORME 26 SENIOR (avancés) / FORME 10 (débutants)
avec Edyta Piatkowska-Wu et Philippe Denis

TUI SHOU - Cercles de l'énergie et l'énergie de l'écoute
avec Edyta Piatkowska-Wu et Philippe Denis

Avec

Jhycheng Wu, *artiste peintre d'origine taiwanaise,*
Diplômé D.N.S.E.P. Ecole Nationale des Beaux-Arts de Lyon, Premier prix de la Biennale d'Art Contemporain de Nîmes et lauréat de plusieurs concours en France et à l'étranger

Edyta Piatkowska-Wu
Diplômée U.F.R STAPS Lyon, Maîtrise en Sciences et Techniques Activités Physiques Adaptés au près des Seniors, disciple du Maître YANG Jun, Instructrice certifiée, 6 duan d'IYFTCCA, formée aux Arts Internes Chinois

Philippe Denis,
Instructeur de l'Académie, Disciple du Maître Yang Jun , 6 duan d'IYFTCCA

Peindre, méditer, tout comme se soigner par la médicine chinoise ou pratiquer le Tai Chi Chuan, ou Qi Gong consiste à entrer en relation avec le Souffle qui est à l'œuvre dans tout ce qui est. D'après François Cheng, selon le taoïsme, l'homme peut écouter par l'oreille de la chair et il entendra le bruit du monde ; il peut également écouter par l'oreille du Souffle, il participera au processus de la transformation universelle à l'instar de ceux qui ont atteint la vacuité du cœur, il entrera en résonance avec la pulsation du monde.

Nous sommes sur le chemin vers la meilleure maîtrise du trait et du mouvement qui sont à la base de la peinture et des arts énergétiques chinois pour atteindre l'équilibre et l'harmonie avec naturel, élégance, sobriété.

Mais ce stage est aussi un voyage à la recherche de la détente, de l'équilibre, du respect de soi et de la joie d'être en mouvement. Il est à la portée de tout le monde quel que soit votre niveau de la pratique !

Vous pouvez composer votre propre programme selon vos besoins personnels.
Par exemple, vous pouvez faire 2 ou 3 séances de peinture par jour, ...

MONTAGNE - EAU

Voila rassemblées les deux grandes entités terrestres, duales et complémentaires, la montagne incarnant le principe Yang, et l'eau le principe Yin. Sans relief et dénivelé, l'eau ne pourrait pas s'écouler; sans l'eau qui la nourrit, la montagne s'assècherait. La montagne et l'eau sont viscéralement reliées. Les Anciens ne disaient - ils pas que la montagne était à l'origine formée par des « vagues figées » ? …

F. Cheng dans « Et le souffle devient signe » .

Grâce aux jeux de l'encre, entrez dans la pratique de la peinture chinoise traditionnelle. Découvrez les techniques anciennes, qui nous amènent à rassembler les énergies dispersées et à se centrer. Les gestes appuyés ou levés, sentez les différences et construisez en restant dans les sensations,.... apprenez à imprégner votre pinceau, trouvez un équilibre entre les quantités d'eau et de pigment…

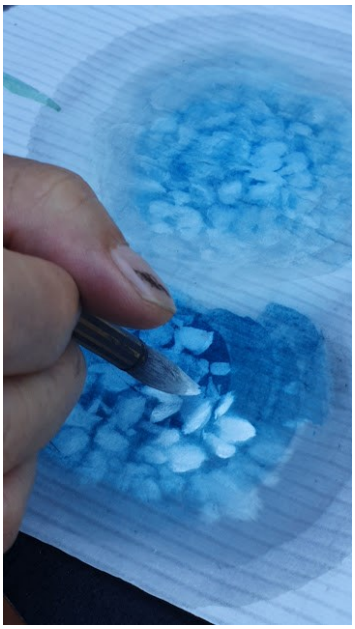
Avec la présence des éléments des paysages chinois traditionnels : les rochers, les arbres, les cours d'eau, à quoi s'ajoutent les paysages et fleurs de la Bretagne (Hortensia) nous allons construire les paysages abstraits ou figuratifs selon le style SIEY. .

„Pinceau absent, idée présente"- étude sur l'importance du vide et plein dans la peinture chinoise.

Cet atelier est ouvert à toute personne motivée, quelque soit votre niveau de la pratique. En petit

1h30, 3h ou 4h30
de pratique / jour
selon l'option choisi
Papier, pinceaux , encre de chine sont fournis!

Vous aurez besoin juste du :
*Carnet à dessin ou de croquis A4
*Crayon HB ou 2B
Vous pouvez prendre, si vous les avez déjà, vos pinceaux chinois et votre planche à dessin.



Jhycheng Wu est un artiste-peintre lyonnais né en 1961 à Taiwan

Formé par le maître, artiste -peintre taiwanais Lee Shih-Chi, il est diplômé de l'Ecole des Beaux-Arts de Taipei en 1980 . Il poursuit sa formation à L'Ecole Nationale des Beaux- Arts de Lyon dont il est diplômé en 1994

Pour plus d'informations veuillez consulter le site : jhychengwu.com

NIMES midi Libre

LOISIRS

Wu Jhycheng peint à visage découvert

Le peintre taïwanais expose à la chapelle des Jésuites

■ Wu Jhycheng est né à Taïwan il y a trente-huit ans. De son pays, il conte des histoires de moines (sa religion est un mixte de taoïsme et de bouddhisme) et de lumière : *« Chez moi elle n'est pas aussi franche, elle ne révèle pas les volumes avec la même intensité qu'ici, en France, et particulièrement dans le Midi. »* Après des études à l'école des Beaux-Arts de Taïwan, il part, sur les conseils de son professeur de dessin, pour la France en 1988. *« C'était le 27 septembre 1988, je m'en souviens car ce fut mon premier grand voyage »* raconte-t-il encore tout ému. Il s'installe alors à Lyon, et suit les traces des impressionnistes (Paris et sa région), de Cézanne (le Lubéron) ou Van Gogh.

Sur les traces de Cézanne, Van Gogh...

Cette lumière, Wu l'exploite en un clair-obscur singulier : du noir rabattu de blanc, un contraste dur qui renforce l'expressivité de ses visages.

« C'est la partie du corps qui communique le plus. » Portraits plein cadre d'amis, de membres de sa famille ou d'artistes qui ont jalonné son parcours (Monet, Picasso, Rodin, Malévitch,...).

Lauréat de la première biennale d'art contemporain qui s'est tenue à Nîmes en décembre dernier, Wu Jhycheng occupe donc seul le magnifique lieu de la chapelle des Jésuites. De cet espace imprégné de silence, il tire la quintessence : *« L'art est un moyen de se questionner soi-même. Plus j'apprends et plus je tends à oublier ce que j'ai été. »* Un rejet de toute certitude qui le conduit à toujours se repositionner sur son propre centre. Une expérience humaine d'une grande sincérité. •

S. BONNEFOI

Wu Jhycheng est venu présenter son exposition à Nîmes.

➡ **Exposition jusqu'au 14 juin à la chapelle des Jésuites, Grand-rue. Ouverte de 11 h à 18 h tous les jours sauf le lundi.**

SONG YI GONG - Qi Gong pour détendre l'Esprit

selon l'enseignement du Maître Sun Fa (en 12 mouvements)

1h30 tous les matins au bord de l'Océan

Il s'agit ici des mouvements beaux, poétiques et accessibles à tout public pour développer l'écoute du corps, l'équilibre, prendre conscience de l'espace, trouver son enracinement et ses appuis, éveiller la perception corporelle par les mouvements coordonnés. Apprendre à s'aider soi-même par un éventail de techniques traditionnelles visant à un rééquilibrage énergétique et la détente. Un accent sur l'utilisation de l'intention dans le mouvement (Yi).

C'est une voie de santé qui unifie le corps et l'esprit, accessible à tous et à tout âge.

ABDOS SANS RISQUE ®

Méthode de Blandine Calais-Germain

Apprendre à renforcer, étirer, mais aussi à relâcher les muscles abdominaux en toute sécurité sans pression sur le périnée et sans danger pour la colonne vertébrale. Cette méthode permet de prendre conscience de la coordination entre respiration, abdominaux et muscles voisins (périnée, dorsaux …) Technique en mouvement, fine et précise, enseignée de manière ludique adaptée à tous. Elle est un bon complément pour la pratique du qi gong et du tai chi chuan.

1h30 de pratique / jour PRENEZ SVP VOTRE TAPIS DE SOL !

…Offrir aux disques des temps de repos avec décharge et alignement vertical, retrouver et/ou entretenir la mobilité de la colonne vertébrale et de la cage thoracique, rechercher la stabilité du tronc, assouplir les muscles de la hanche …

Ce qui ressemble à un slogan publicitaire se révèle être une activité physique agréable et précise, où il faut être particulièrement à l'écoute de son corps. Abdos sans risque : nous avons testé pour vous !

BIEN-ÊTRE

Abdos sans risque... mais pas sans efforts

Rendez-vous au Centre culturel et de la vie associative pour une séance collective d'une heure, intitulée *Abdos sans risque*, avec la professeure, Edyta Piatkowska-Wu. Formée au tai chi chuan et au qi gong, qu'elle enseigne depuis longtemps, elle prône aujourd'hui des séances d'abdominaux en douceur. Dans ses cours, les mouvements sont lents et de faibles amplitudes : il s'agit de travailler en finesse. Le yoga, la gym douce et la barre au sol ne sont pas très loin, mais *Abdos sans risque* a ses particularités !

Edyta guide ses élèves au son de sa voix ou d'une musique épurée conçue pour ses séances. Plutôt que d'acquérir les techniques d'un renforcement musculaire classique, il s'agit d'intégrer, dans la durée, cette nouvelle méthode déposée par sa créatrice Blandine Calais-Germain, professeure de danse et kinésithérapeute.

Le principe des cours repose sur les alternances : tonifier et relâcher les abdominaux, en mobilisant, tour à tour, le rôle squelettique et viscéral des abdominaux. Les coordinations constituent l'autre pilier de cette méthode précise où les formes de respirations sont explorées, ainsi que les postures, afin de travailler l'équilibre par les abdominaux. Sans risque, ne veut donc pas dire sans efforts. L'exigence est au rendez-vous. « *Les mouvements se pratiquent couchés sur le sol ou debout. Les exercices varient constamment afin d'étirer les muscles* », résume une élève qui entame sa deuxième année.

« *Les abdominaux travaillent tout le temps, sans que nous en ayons toujours conscience… Lorsque nous pleurons, rions, nous mettons en colère, marchons ou parlons en public ! Il est important de savoir les décontracter et les contracter, pour savoir les mobiliser, améliorer leur souplesse, et de ce fait notre posture générale* », explique la professeure. ■

EN PRATIQUE

L'activité *Abdos sans risque* est dispensée dans le cadre de l'association villeurbannaise Bambou balance qui propose du tai chi chuan, du qi gong et de l'épée-sabre de tai chi.

Des séances et stages de peinture chinoise traditionnelle sont également organisés. A Villeurbanne, les cours *Abdos sans risque* ont lieu les jeudis de 13 à 14 heures et vendredis de 13 h 30 à 14 h 30.

Tarifs : pour un cours par semaine : 310 euros par an (280 euros pour les plus de 62 ans, les étudiants et les chômeurs). Pas de cours pendant les vacances scolaires. Adhésion à Bambou balance : 28 euros par an.

www.bamboubalance.com

Tél. : 06 24 56 89 30.

TAI CHI CHUAN STYLE YANG

une méditation en mouvement / un art martial interne

INITIATION ET PERFECTIONNEMENT

selon l'enseignement du Maître YANG JUN

Le style **Yang** est le plus répandu des quatre styles du Tai Chi Chuan.

Ce style allie l'équilibre, la souplesse et la force, dans une expression harmonieuse à l'extérieur, et puissante à l'intérieur.

Les formes courtes sont faciles d'accès à tout âge et regroupent l'essentiel du Tai Chi.

Selon votre niveau de pratique nous vous proposons l'étude de 2 formes :

FORME 10 (initiation / débutants)

et FORME SENIOR 26 (avancés)

Pour les personnes déjà initiées nous allons approfondir notre pratique grâce à l'étude d'une magnifique forme courte que vous pouvez savourer non seulement au quotidien mais lors de vos diverses démonstrations et la pratiquer jusqu'au bout de votre vie! C'est la dernière créa-

Pratique avec GM YANG JUN lors d'un stage à Lyon

TUI SHOU

POUSSÉE DES MAINS

l'Énergie de l'Écoute, Cercles de l'Énergie et Applications Martiales selon l'enseignement du Maître YANG Jun

(avec Edyta Piatkowska-Wu et Philippe Denis)

Les exercices de tuishou, sont la meilleure façon d'entrainement de l'énergie et d'incorporer, c'est-à-dire au sens propre de « prendre en son corps » et de vivre la rythmique YIN -YANG . Ici , pareil comme dans la peinture, nous rencontrons l'idée de VIDE – PLEIN. Nous apprenons à saisir que le vide n'est ni une perte ni un abandon, mais au contraire un relâchement du mental qui permet à la conscience de porter plus d'attention à ce qui lui vient de son propre corps et du partenaire. Le tuishou est une porte ouverte vers le dépassement de l'appréhension de l'autre et l'acceptation de sa complémentarité, les délicieux moments de l'Ecoute par le toucher.

1h30 de pratique / jour

avec Edyta Piatkowska-Wu et Philippe Denis

Planning provisoire

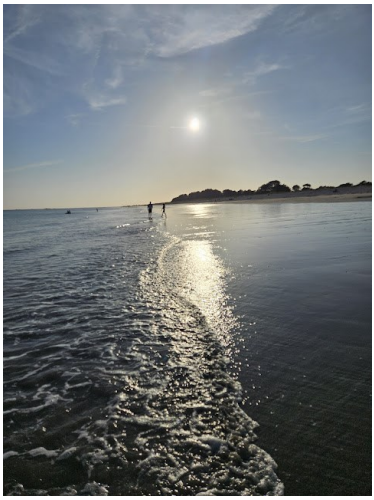
pouvant être modifié selon la météo du moment
DIMANCHE/LUNDI/MARDI MATIN/MERCREDI/JEUDI

Premier jour **8h30 – 9h15** **Début des cours décalés de 30 min.**	**Ouverture du stage autour d'un café, le dimanche 24 août 2025**
9h - 10h30	**SONG YI GONG** Qi Gong pour détendre l'Esprit plage ou bois
10h45 - 12h15	**TAI CHI CHUAN FORME SENIOR 26 / ou FORME 10** **ou PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE** plage ou bois
12h30 -15h45	Déjeuner - REPOS
16h -17h30	**TUI SHOU et APPLICATIONS MARTIALES** **(débutant et avancé)** **ou PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE** plage ou bois
17h45 -19h15	**ABDOS SANS RISQUES®** Méthode en mouvement de Blandine Calais - Germain ou **PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE** plage ou bois

L'ordre des activités peut être changé en fonction de la météo.
(La pratique d'ABDOS SANS RISQUES® demande de la douceur du temps)

Les moments d'exception lors du Stage

DIMANCHE 25 AOÛT



PRATIQUE NOCTURNE 20H45 - 21H45

Qi Gong / Tai Chi Chuan
(forme traditionnelle Yang Family tai Chi, Forme 26,10...)

MARDI 26/08 20H30 - 23H

SOIRÉE FESTIVE - REPAS PARTAGÉ

quelques danses en ligne, en cercle, chant, poésie, …à vos idées!
et quelques démonstrations : tai chi avec éventail, différents Qi Gong …

MERCREDI 27 AOÛT 14H -19H45

Le matin les cours selon le planning habituel et après midi les cours de la peinture et du tui shou sur le lieu habituel ou VISITE DES ILES GLENAN

VISITE DES ILES GLENAN (si + que 10 préinscrits sur la fiche d'inscription – règlement en espèce sur place le premier jour du stage)
Plages de sable fin, eaux turquoise, îlots parsemés au milieu de l'océan : à seulement une heure de traversée du continent, vivez l'incroyable effet lagon des Caraïbes Bretonnes.

(Il n'y a pas de commerces sur l'île Saint Nicolas.)

14H -15H15 TRAVERSEE ALLER
15H15 – 18H45 ESCALE SUR L'ILE ST NICOLAS
prenez un pique-nique et suffisamment d'eau pour s'hydrater.
ABDOS SANS RISQUE ® sur le sable blanc / OU BAIGNADE
Song Yi Gong / Tai Chi Chuan ...

18H45 – 19H45 TRAVERSEE RETOUR
prix de la croisière : 39 €
à régler le 1 jour du stage en espèce

27/08 - 28/08/2025

Exposition des œuvres à l'encre de chine
de Jhycheng Wu
(lieu et horaires vont être communiqué ultérieurement)

BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGE «Montagne-Eau» BEG MEIL 2025

NOM : …… Prénom : …….
Adresse ……Code postal : ……..
Ville : ……. Tél : ……..
Mail :…… :……
Je suis intéressé par(veuillez cocher): □ Peinture à l'Encre de chine □ Qi Gong
□ Tai Chi Chuan FORME 26 (avancés) □ Tai Chi Chuan FORME 10 (débutants)
□ Abdos sans Risques ® □ Tui Shou □ Croisière aux ILES DE GLENAN

Frais pédagogiques du stage (veuillez cocher) :
□ Adhérent Bambou Balance
□ Adhérent Yang Family Tai Chi Chuan , numéro ID…….
□ Stage complet 5 jours (fourniture comprise : papier, pinceaux, encre) 345 €
□ Tarif réduit YANG FAMILY/ BAMBOU BALANCE/ COUPLE : 320 €

** **pour les vacanciers du camping LE VORLEN** ****
le 1er cours est seulement à 10 € et il est possible !
de participer partiellement au stage:

- □ 8 séances x 1h30 : ** 170 €
- □ 4 séances x 1h30 : ** 90 €
- □ 1h30 : 25 € / □ ** 1er cours 10 €

*à la limite des places disponibles - les ateliers de peinture maximum 8 personnes à la fois.

Pour réserver votre place :
Possibilité de s'inscrire directement sur notre site
https://www.bamboubalance.com
de préférence avant le **15 mai 2025 !** Nombre de places limité !

Pour plus des renseignements, n'hésitez pas à nous contacter !
Il est possible aussi de régler par cheque.
Veuillez libeller le (s) chèque (s) au nom de **BAMBOU BALANCE**
et l'envoyer à l'adresse: Edyta et Jhycheng Wu ,
11 avenue Générale Eisenhower 69005 LYON

Date et Signature

Renseignements & inscriptions : Edyta Piatkowska – Wu tel. 06 26 02 52 91
bamboubalance@gmail.com / site: bamboubalance.com

Vous avez les nombreuses possibilités d'hébergement.

Mais nous avons privilégié le beau et très bien situé camping

« Le Vorlen »

C'est là aussi où se dérouleront les cours en cas de la pluie.

CAMPING LE VORLEN ****

78 chemin de Kerambigorn, Beg Meil 29170 Fouesnant

Ce qu'on peut lire sur internet:

À seulement 250 m de la plage et en face les îles des Glénan, les bien nommées **"Caraïbes Bretonnes"**, séjournez dans le quartier prisé de Beg Meil à Fouesnant, **charmant village breton** et point de chute idéal pour découvrir le Finistère...

Dans ce camping 4 étoiles du Finistère, vous trouverez des emplacements nus et des mobil-homes de différentes capacités. Mais surtout, en séjournant chez Mathis, vous pourrez accéder à la plage de Kerambigorn en empruntant un petit sentier. Et pour une dernière baignade, direction le parc aquatique du camping avec piscine chauffée, toboggans aquatiques et jeux d'eau !

Tél: **02 98 94 97 36**