


Shaolin Kung-Fu Stage d'Eté 2020

Programme Semaine 1



Semaine 1 : du Lundi 03.08 au Dimanche 09.08.2020

Lundi 03.08 ~ Vendredi 07.08:

- 
- 5:00-6:30 少林气功、软功、桩功
Qi gong, Echauffement, Exercices de base
- 6:50 早餐 Petit-déjeuner
- 9:00-11:30 少林功夫拳术~拳法、掌法、腿法、手法、身法
Shaolin kung fu exercices*** ---
techniques des poings, paumes, jambes, mains, corps
- 11:40 午餐 Déjeuner
- 15:00-18:00 少林功夫兵器棍法、刀法、剑法、枪法
Shaolin kung fu exercices*** ---
Armes au choix : baton, sabre, épée, lance, etc...
- 18:30 晚餐 Diner
- 19:30 坐禅、自修 Méditation, révision
- 20:30 休息 Repos

Samedi 08.08 & Dimanche 09.08: 休息, 旅游 Repos, tourisme

*** Le niveau des participants est pris en compte.

少林俗家弟子联合会
Shaolin Secular Disciples' Union

少林寺俗家弟子武术学校
Shaolin Temple Secular Disciples' Martial Arts School

地址 Address : 河南省登封市嵩山大法王寺 Da FaWang Temple, SongShan, DengFeng, Henan, CHINA

电子信箱 E-mail : shihengjun2@gmail.com


网站 Website : <https://www.kungfuchina-fawang-temple.com>

Shaolin Kung-Fu Stage d'Eté 2020 Programme Semaine 2



Semaine 2 : du Lundi 10.08 au Samedi 15.08.2020

Lundi 10.08 ~ Jeudi 13.08:

- 
- 5:00-6:30 少林气功、软功、桩功
Qi gong, Echauffement, Exercices de base
- 6:50 早餐 Petit déjeuner
- 9:00-11:30 少林功夫拳术
Shaolin kung fu forme (taolu)***
- 11:40 午餐 Déjeuner
- 15:00-18:00 少林功夫兵器
Shaolin kungfu forme (taolu)*** ---
Armes au choix : baton, sabre, épée, lance, etc...
- 18:30 晚餐 Diner
- 19:30 坐禅、自修 Méditation, révision
- 20:30 休息 Repos

Vendredi 14.08 : 考试, 证书 Exam, Certificat

Samedi 15.08: 解散 Fin du stage d'Eté

*** Le niveau des participants est pris en compte.

少林俗家弟子联合会
Shaolin Secular Disciples' Union

少林寺俗家弟子武术学校
Shaolin Temple Secular Disciples' Martial Arts School