



Lundi
&
Jeudi

12h15 -
13h30

Salle
Subilia

La
Ciotat

Des Racines Fortes

Le Shaolin Qin Na est un art martial de défense qui prend ses racines dans le Kung Fu Traditionnel de Shaolin en y puisant toutes ses techniques mais en y enlevant l'aspect acrobatique pour se concentrer sur l'efficacité des applications. On y pratique le Tao, l'enchaînement fluide de mouvements qui sont ensuite appliqués martialement.

Le Doux l'emporte sur le Dur

Le Qin Na est basé sur la fluidité, la rapidité et la coordination plus que sur la force, afin de permettre à une personne plus faible de se défendre contre quelqu'un de plus fort.

L'équilibre

C'est un art martial qui cherche l'équilibre physique, énergétique et mental du pratiquant, évitant de tomber dans les travers de l'agressivité ou inversement, du manque de capacité d'affrontement.

La Nature comme Enseignant

Le Qin Na s'inspire des animaux et des éléments pour développer différentes capacités, nécessaire à toute réaction, telle que la coordination, l'agilité, la concentration, la confiance en soi, mais également pour ramener à des réactions plus instinctives et spontanées.

L'Arme comme Extension du Corps

Le Qin Na utilise le travail à mains nues mais aussi avec des armes comme les doubles bâtons, le bâton long, le nunchaku, le sabre pour n'en citer que quelques-unes. L'arme est travaillée comme une extension du corps. Le travail à mains nues bénéficie réciproquement des mouvements impliqués par les armes.

Informations Pratiques

Les cours ont lieu les lundis et jeudis de 12h15 à 13h30 à la salle Subilia à la Ciotat

Tarifs : 25 € pour l'inscription

110 € le trimestre, 300 € l'année

Contact : 06 08 70 97 96