

**Centre aéré d'été pour les 8 à 12ans  
au dojo de St Cergue**

**Du 12 au 16 août 2024**

**Le kung  
fu  
du Dra-  
gon!**

# **Kung Fu**

## **Langue chinoise**

### **Calligraphie**

### **Méditation**

### **Auto massage**

*Une semaine pour découvrir la culture chinoise! Cette approche multi dimensionnelle de l'Asie servira de prétexte pour donner aux enfants des outils pour se centrer, s'épanouir dans son corps, mais aussi apprendre l'art du « vivre ensemble » si cher aux chinois...*

**[www.dojo-st-cergue.com](http://www.dojo-st-cergue.com)**

Les cours de chinois et calligraphie sont donnés par Miaomiao Li. Les cours de Kung Fu sont donnés par Laurent Rochat assisté de son fils Armand.

#### **Organisation du stage:**

Les horaires s'organiseront selon les niveaux des groupe. Exemple d'organisation d'une journée:

9h00 échauffements variés

9h45 pause

10h00 Kung fu

10h45 pause

11h00 à 11h45 calligraphie

12h pause repas (les enfants apportent leur pique-nique)

13h sieste!

13h30 travail à deux ( poussée des mains combat pieds poing, self défense)

14h15 pause

14h30 Chinois

15h15 Notions de Yin Yang et de culture chinoise.

16h00 révision du Kung Fu auto massages et étirements

16h45 méditation

17h fin!

**Les parents qui le désirent peuvent laisser leur enfant dès 8h et jusqu'à 18h30.**

#### **Programme du Kung Fu:**

Apprentissage de chorégraphie de mouvements ( Kata) dans le but de développer la concentration, la latéralisation et la spatialisation.

#### **Programme de travail à deux:**

Boxe pieds poings avec projection.

**Programme de chinois:** Phrases usuelles de salutation, de déclinaison d'identité et de base pour demander à boire et à manger. Apprentissage d'une petite chanson en chinois! et comptage jusqu'à 100.

**Programme de calligraphie:** Base de la calligraphie sur des rouleaux réactifs à l'eau. (sans encre) et si le niveau est suffisant, production d'un caractère à l'encre sur papier de riz.

**Programme d'auto massage:** Do in simple pour effacer la fatigue intellectuelle à l'école.

**Programme de méditation:** Méditation pour se relaxer et augmenter la sensation de « l'ici et maintenant », basée sur l'écoute des sens.

**Prix :** 450.- pour un enfant. Le deuxième enfant paye 300.-.

Possibilité d'adapter ces montants au besoin...

**Inscription:** au plus vite! places absolument limitées à 12!

**Les enseignants se réservent le droit d'aménager un programme alternatif pour les élèves qui ne respectent pas les consignes de sécurité ou perturbent le déroulement d'un cours.**

**Les élèves sont tenu d'avoir leur propre assurance accident et responsabilité civile.**

**Les organisateurs déclinent toutes responsabilités.**

**Les parents doivent impérativement indiquer toutes limitations des capacités de leur enfant liées à un problème de santé, ainsi que les allergies alimentaires et médicamenteuses en cas d'intervention par un médecin.**

**En inscrivant votre enfant pour le stage de kung fu au dojo de St Cergue, vous avez pris connaissances des conditions ci-dessus et les acceptez sans restrictions.**

Les enseignants se réservent le droit d'aménager un programme alternatif pour les élèves qui ne respectent pas les consignes de sécurité ou perturbent le déroulement d'un cours.

Les élèves sont tenu d'avoir leur propre assurance accident et responsabilité civile. Les organisateurs déclinent toutes responsabilités.

Les parents doivent impérativement indiquer toutes limitations des capacités de leur enfant liées à un problème de santé, ainsi que les allergies alimentaires et médicamenteuses en cas d'intervention par un médecin.

En inscrivant mon enfant pour le stage de kung fu au dojo de St Cergue, j'ai pris connaissances des conditions et les accepte sans restrictions.