



## DAOYIN YANGSHENG GONG

Le **Daoyin Yangsheng Gong** est un art énergétique interne chinois, développée par Maître Zhang Guang De. Il consiste en une série d'exercices physiques basés sur la respiration, la concentration et le mouvement. Fondé sur les théories de la médecine traditionnelle chinoise, notamment l'équilibre des énergies qui circulent le long des méridiens d'acupuncture, il permet de fortifier la santé et prolonger la vie.



### MAITRE ZHANG GUANG DE, LE CRÉATEUR

Né en 1934 à Tangshan, province de Hebei en Chine, Maître Zhang Guang De a consacré sa vie à l'étude approfondie des arts martiaux et de la Médecine Traditionnelle Chinoise et développa sa méthode, le Daoyin Yangsheng Gong. De jeune étudiant à professeur émérite de l'Université des Sports de Pékin, Maître Zhang s'est vu attribué en 1992 le Prix National de la Recherche Scientifique et fut admis dans le cercle des Cent Meilleurs Professeurs de Wushu en Chine. Six années plus tard, il fût élevé au rang de Huitième Grade de Wushu, dont seulement dix professeurs dans le monde sont honorés. Jusqu'à la fin de sa vie, il a continué à faire évoluer sa méthode et à créer de nouvelles formes pour le Ministère chinois de la Santé publique.



### WAKALIN ZHANG JIAN, L'HÉRITIER

Aujourd'hui c'est son neveu Zhang Jian alias Wakalin, premier élève et héritier désigné, qui diffuse la méthode en Europe et en Asie. Après avoir suivi Maître Zhang pendant près de 20 ans à travers le monde, avoir remporté tous les concours internationaux et être devenu arbitre international, Wakalin continue ses recherches en DaoyinYangsheng Gong - Yangsheng Taiji, en respectant la voie des enseignements de Maître Zhang. En tant que professeur, Wakalin est fermement ancré dans l'école chinoise traditionnelle. Son enseignement est exigeant et précis, attendant travail, discipline et attention des participants à ses cours. En retour, ses démonstrations sont d'une exceptionnelle qualité, ses explications claires et son souci du détail remarquable.

## INFOS PRATIQUES



**HALLE SPORTIVE LAROCHEFOUCAULD**  
16 avenue d'Etienne – Biarritz  
Cours Lundi et Jeudi à 19h30  
Stages / Formation qualifiante

**SALLE NOTARY**  
19 avenue Jaiquibel – Biarritz  
Cours Vendredi à 14h



ASSOCIATION  
**KUNMING BIARRITZ**  
Ecole Française de Maître Zhang Guang De



**06 41 56 50 07**  
www.kunming.fr - contact@kunming.fr  
facebook/kunming.fr

**COURRIER :**  
Maison des associations  
2 rue Darrichon  
64200 Biarritz

Agrément Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports n° 08 S 031

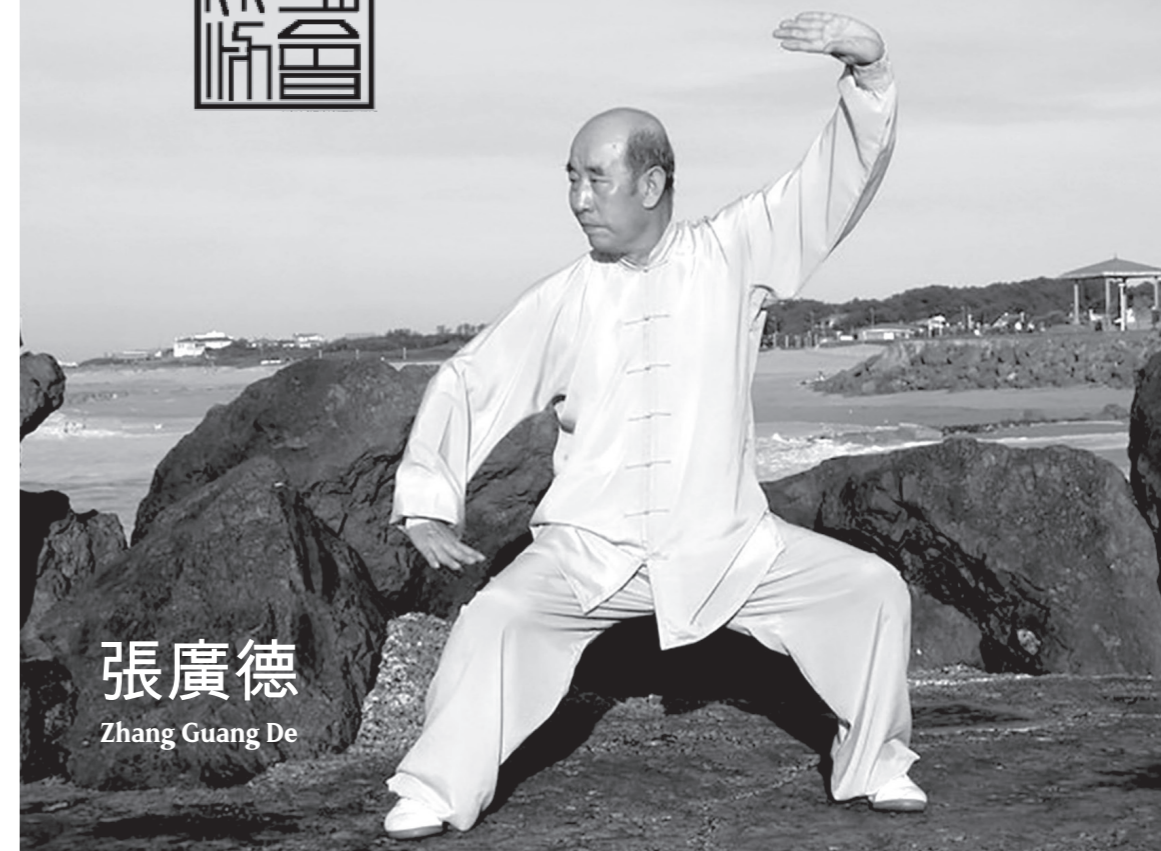


ASSOCIATION  
**KUNMING BIARRITZ**  
Ecole Française de Maître Zhang Guang De

## DAOYIN YANGSHENG GONG YANGSHENG TAIJI FORMES



Arts traditionnels chinois de santé



**張廣德**  
Zhang Guang De

**COURS HEBDOMADAIRES  
STAGES  
FORMATION QUALIFIANTE**

**SAISON 2023 - 2024**  
RENTREE LE JEUDI 14 SEPTEMBRE À 19H30

Design graphique : Christophe Lestage 06 75 92 98 13

## SÉANCES HEBDOMADAIRES

de DAOYIN YANGSHENG GONG et YANGSHENG TAI JI

Par l'équipe enseignante de Kunming

Photo Anniversaire 30 ans - 2019



### POUR DÉBUTANTS ET CONFIRMÉS

**LUNDI :**  
19h30 à 21h DAOYIN  
21h à 21h30 Tai Ji

HALLE SPORTIVE  
LAROCHEFOUCAULD  
Ateliers Taiji débutants  
et avancés

**JEUDI :**  
19h30 à 21h DAOYIN  
21h à 21h30 Tai Ji

HALLE SPORTIVE  
LAROCHEFOUCAULD

**VENDREDI :**  
14h à 15h30

SALLE NOTARY



## ADHÉSION ANNUELLE

septembre à juin

1<sup>e</sup> inscription : 208

Comprenant :  
accès aux 3 cours hebdomadaires  
+ 1 stage 9h niveau débutant  
+ accès à la bibliothèque de l'association  
+ licence ou assurance.

Ré-inscription : 100€

Comprenant :  
accès aux 3 cours hebdomadaires  
+ accès à la bibliothèque de l'association  
+ licence ou assurance.  
La présence aux stages est vivement conseillée  
afin de progresser dans sa pratique.

ADHÉSION DE SOUTIEN : 120€

Se renseigner auprès de sa mutuelle ou de son entreprise pour une éventuelle prise en charge de l'adhésion.  
Selon les conditions climatiques, des séances gratuites et accessibles à tous sont proposées en juillet  
en extérieur le mercredi matin de 9h30 à 11h au Lac Marion.

## STAGES POUR DÉBUTANTS ET CONFIRMÉS

de DAOYIN YANGSHENG GONG et YANGSHENG TAI JI

Par Zhang Jian, neveu de Maître Zhang Guang De, accompagné d'une traductrice

### HALLE SPORTIVE LAROCHEFOUCAULD

## STAGES AUTOMNE 2023

DU JEUDI 26 OCTOBRE AU DIMANCHE 5 NOVEMBRE

108€

Daoyin pour tonifier l'énergie et nourrir le poumon 1ère forme  
Yi qi yang fei gong di yi tao - Poumons 1  
Jeudi 26 octobre - 18h à 21h  
Vendredi 27 octobre - 9h à 12h / 14h30 à 17h30

144€

Daoyin pour nourrir l'énergie vitale et tonifier l'énergie originelle 1ère forme  
Yu zhen bu yuan gong di yi tao - Reins 1  
Samedi 28 Octobre - 9h à 12h / 14h30 à 17h30  
Dimanche 29 Octobre - 9h à 12h / 14h30 à 17h30

108€

Daoyin pour harmoniser l'estomac et renforcer la rate 2ème forme  
he wei jian pi gong di er tao - Rate Estomac 2  
Lundi 30 octobre - 9h à 12h / 14h30 à 17h30  
Mardi 31 octobre - 9h à 12h

108€

Prévention du cancer - forme assise  
Mardi 31 octobre - 14h30 à 17h30  
Mercredi 1 novembre - 9h à 12h / 14h30 à 17h30

144€

49 mouvements pour stimuler le système des méridiens  
Si shi jiu shi jing luo dong gong - forme complète  
Jeudi 2 Novembre - 9h à 12h / 14h30 à 17h30  
Vendredi 3 Novembre - 9h à 12h / 14h30 à 17h30

108€

Daoyin pour assouplir le tendino-musculaire et consolider les os 1ère forme  
Shi jin zhuang gu gong di yi tao - Muscles 1  
Samedi 4 Novembre - 9h à 12h / 15h à 18h  
Dimanche 5 Novembre - 9h à 12h

Bulletin d'adhésion à télécharger sur le site [www.kunming.fr](http://www.kunming.fr)

Pour les personnes extérieures, l'adhésion à l'association de 66€ (prix ne comprenant pas l'assurance)  
est nécessaire pour s'inscrire aux stages. le paiement se fait sur place et l'encaissement à la fin  
de tous les stages.

## FORMATION QUALIFIANTE



Créé en 2010 par le Professeur Zhang Guang De, le programme de formation est supervisé par Zhang Jian et a pour but de former les élèves à la technique et à la théorie du Dao Yin Yang Sheng Gong et Yang Sheng Tai Ji.

### MODALITÉS ET DURÉE DE LA FORMATION :

La formation s'adresse à tous, sans distinction de niveau et d'âge.  
Il s'agit de 6 sessions de 2 semaines de stages (soit 282h dont 180h pour la formation Daoyin Yangsheng Gong et 102h pour la formation Yangsheng Taiji).  
Les sessions de stages d'une année sont indiquées ci-contre.  
Le carnet individuel de formation permet de suivre les sessions effectuées et les examens partiels validés.  
La formation peut se dérouler sur 6 ans minimum (3 parties de 2 sessions de stage).

### EXAMENS, JURY ET DIPLÔME :

Les examens partiels se déroulent à la session d'automne suivant une année de formation, en dehors des heures d'enseignements ; ils sont gratuits.  
Il consiste en la réalisation d'un enchaînement tiré au sort parmi les 8 enchaînements de la partie présentée par l'élève, et l'évaluation des connaissances théoriques se fait à l'oral et à l'écrit à la fin de la prestation.  
Le responsable de la formation et le président du jury est Wakalin Zhang Jian.  
A l'issue des 3 examens partiels validés est délivré le diplôme de l'Ecole Française de Maître Zhang Guang De, ainsi qu'une annexe descriptive des enseignements suivis.

Lieu : Biarritz