

Plus que jamais...  
Faisons vivre notre passion autrement »

# Stage Gratuit FFK44

## Multidisciplines



**3 Ecoles Traditionnelles**

**KARATE - VIETVO DAO - WUSHU**

**3 Pays / 3 Experts Fédéraux**

**JAPON - VIETNAM - CHINE**

**1 Seule Date, 1 Seule Adresse, 1 surprise !**

**Samedi 22 octobre 2022**

**DOJO ST BRÉVIN-LES-PINS**



## « AUX SOURCES DU VIET VO DAO, KARATE & WUSHU TRADITIONNELS »

Stage GRATUIT FFK44, le Samedi 22 octobre 2022

**C**her(e)s collègues

Le stage Gratuit organisé par le Comité Départemental FFK44 approche à grands pas...avec **une surprise de dernière minute.**

A titre de rappel, veuillez noter que ce nouveau rendez-vous collégial aura lieu **le Samedi 22 octobre 2022, au Dojo St Brévin-Les-Pins (44) 1 Av. de la Guerche de 10.00 à 13.00 et 14.00 à 16.15**, suivi d'une présentation du monde des énergies par un KAGE SHIHAN, un de ces initiés de l'ombre qui a eu le bonheur d'apprendre les fondamentaux du KANYU SHU, le Grand Livre des Secrets cachés du KI, Prana, CHI...

Eric GARNIER SINCLAIR (également présent à ce stage) a proposé dans les magazines « *SELF & DRAGON* » & « *TAICHI CHUAN* », une enquête en 4 volets sur cet art millénaire (KANYU SHU). Vous découvrirez sur quel(s) socle(s) reposent les facultés extraordinaires de ces Grands Maîtres initiés (UESHIBA Sensei, GU Ruzhang, WANG Xiang Zhai...), qui maîtrisaient le pouvoir de l'intention et les secrets du QI universel.

Le KANYU SHU est depuis plusieurs décennies étudié par la CIA, de nombreux services secrets d'Etat et l'armée. Le film remarquable « *Superhuman, invisible made visible* » de Caroline CORY (documentaire plusieurs fois primé dans le monde entier), confirme ainsi certaines recherches scientifiques contemporaines sur le monde des énergies dans lequel nous baignons. Vous pourrez découvrir lors du stage Gratuit FFK44 le samedi 22 octobre, quelques exercices pour vous initier au QI universel.

Autre découverte pour la majorité d'entre vous, le GUN SHU, l'art du bâton long appelé « côn » ou « roi » en vietnamien, traditionnellement associé à l'élément terre. Outre la défense, les bienfaits du bâton long sont multiples : renforcement du corps, équilibre général du corps, ancrage, centrage et alignement, synchronisation des hémisphères du cerveau, accroissement de la souplesse cérébrale et physique, travail sur l'ambidextrie, gestion de l'espace...

Vous découvrirez toutes les subtilités du bâton long avec **Me Gilles DAN MINH NGUYEN (8<sup>ème</sup> Dang FFK).**



**Pour rappel, ce stage est organisé en système dit « ateliers en rotation », afin de découvrir les autres disciplines affiliées à la FFK (sous un autre regard), faciliter l'échange et le partage entre styles et écoles différentes, progresser au contact des autres, mutualiser les forces, les connaissances et les idées...**

3 intervenants FFK issus de 3 styles différents (Japon, Chine, Vietnam) vont vous présenter le Karaté originel (main ouverte), le Viet Vo Dao (initiation au Bo ou bâton long) et le Qin Na Fa (art ancestral, saisies, clés, contrôles...).

Les ateliers sont proposés en « rotation » avec 3 groupes différents (karaté, Viet Vo Dao, Wushu Qin na fa) qui travaillent une heure avec chaque intervenant le matin. Idem l'après-midi. Ainsi tout le monde peut découvrir chaque école.

**Ce stage est ouvert à tout public mais les licenciés FFK sont prioritaires**

## « Qui sont les 3 intervenants ? »

- Me Gilles DAN MINH NGUYEN 8<sup>ème</sup> Dang Viet Vo Dao FFK
- Ivan COUVIN 7<sup>ème</sup> Dan Karaté Shotokan FFK
- Eric GARNIER SINCLAIR 5<sup>ème</sup> Duan Wushu FFK, instructeur Taiji Qigong & Krav Maga



**Me Gilles DAN MINH NGUYEN** (8<sup>ème</sup> Dang FFK) : Le célèbre Maître NGUYEN Dan Phu (10<sup>ème</sup> Dang - Maître Patriarche du Viet Vo Dao en France qui a permis l'essor de cette discipline Vietnamienne dans l'hexagone), a fondé officiellement huit grandes écoles de son vivant. Il a nommé un de ses fils à la tête de chacune d'entre elle. Ainsi, Gilles DAN MINH NGUYEN s'occupe de l'école Thanh Long Nam Son Phai.

### **Au programme de l'atelier VIET VO DAO / Samedi 22 octobre 2022**

Reconnu par ses pairs pour son enseignement des armes traditionnelles Vietnamiennes, ce Maître d'armes enseignera l'art du bâton lors de ce stage GRATUIT FFK44. Héritées des pratiques et des connaissances ancestrales, les armes occupent une place importante dans l'école traditionnelle Thanh Long Nam Son Phai. Elles permettent aux pratiquants de se confronter à diverses alternatives et d'enrichir leur cursus. Les générations antérieures s'appliquant à en maîtriser leur maniement dans un souci d'efficacité aux combats, ont su voir à travers elles, le moyen de développer la recherche de la maîtrise du corps et de l'esprit.



**Ivan COUVIN (7<sup>ème</sup> Dan Karaté Shotokan FFK) :** Ivan COUVIN, Responsable Régional des Grades FFK, est un ancien compétiteur, dont l'exigence dans son travail et le respect des valeurs du Budo reposent sur le Karaté traditionnel authentique, tel que l'enseignait Anko ITOSU Senseï, dont le plus célèbre de ses élèves fut G. FUNAKOSHI (fondateur du karaté shotokan). Depuis plusieurs décennies, Ivan, reconnu par ses pairs, est également renommé à travers la France pour la qualité de ses démonstrations inédites et spectaculaires. Ivan est responsable des grades à la ligue pays de la Loire.

### **Au programme de l'atelier KARATE / Samedi 22 octobre 2022**

Ivan vous proposera l'étude et mise en application des principes clés du karaté seront au programme du samedi 22 octobre 2022. Travail sur les différentes et nombreuses possibilités d'utiliser les mains (TE WAZA), notamment la main ouverte, utilisée jadis dans le karaté originel.



**Eric GARNIER SINCLAIR (5<sup>ème</sup> Duan Wushu FFK) :** Référent Wushu CDpt FFK 44, instructeur Fédéral multidisciplinaire (Krav Maga, Pancrase, canne de Défense, Taiji Qigong, Kung Fu Wushu), cet ancien Champion d'Europe de Pancrase HW est également certifié au JAPON (Hakko-ryu Jujitsu - 4<sup>ème</sup> Dan, Pancrase HW - 2<sup>ème</sup> Degré), en CHINE (jīnhu 金虎 - Boxe Chinoise) et en UKRAINE (Systema). Il a enseigné pendant plus de 20 ans aux Pays-Bas (« Bas RUTTEN Academy ») et fut

formateur civil pour les professionnels de la sécurité NL (école de police de HELMOND), aux jeunes recrues de la Légion étrangère Espagnole (MAJORCA), au SNU (France)... En 2014, ses « *Chroniques Réflexions* » ont succédé aux célèbres « *Chroniques Martiales* » de Feu Maître Henry PLEE (parution dans « *Self & Dragon* », « *Taichi chuan* » & « *Survivre* » Magazines).

### **Au programme de l'atelier WUSHU / Samedi 22 octobre 2022**

Eric vous proposera la suite de l'étude du QIN NA FA (abordé le samedi 5 février 2022), art millénaire axé sur les clés, les saisies et les contrôles. Le QIN Na est à l'origine de nombreuses techniques présentes en Wushu, karaté (kansetsu- waza) Jujitsu, judo, Viet vo dao, aikido... A noter que les principes proposés sont des mises à jour présentes dans les programmes des unités de la sécurité Chinoise et Taïwanaise. Mise en application avec et sans arme, étude du Fajin ou Fajing (coups de coude & poing Taoïste explosifs)...



**A la fin du stage**, pour celles et ceux qui sont intéressés par le Qi ou Ki, **une surprise vous attend avec un Kage shihan qui vous montrera les bases du KANYU SHU, le grand livre des secrets du Qi ou Ki, « dont tout le monde en parle, mais qu'on ne voit jamais » :** Les 4 reportages parus dans les derniers numéros de « *Self & Dragon* » & « *Taichi chuan* » magazines ont remporté un immense succès auprès des lecteurs .

**« Plus que jamais, faisons vivre notre passion... Autrement »**



Pour celles et ceux qui le désirent, sachez qu'il est possible de louer une chambre dans un gîte tout neuf (près du dojo) pour 15€ la nuité.

**Renseignements: 06 30 280 280**

N'oubliez pas que seule notre rigidité ou notre capacité à s'ouvrir aux autres, conditionne notre futur. Après une période pandémique difficile et délicate, plus que jamais, faisons vivre notre passion à travers une nouvelle vision des arts martiaux traditionnels proposés lors de ce stage : (Vietnamien, Japonais et Chinois).

Ce nouveau rendez-vous Gratuit proposé par le Comité Départemental FFK44 en accord avec le Centre KYUDO MUGEN (parrainé par MOCHIZUKI Sensei et Mme FANG XiaoFen), va non seulement vous permettre de consolider vos connaissances avec de nouveaux outils, mais il va s'inscrire dans une nouvelle dynamique qui s'articule autour d'une passion commune :

**La véritable voie des arts martiaux traditionnels  
Et le respect des valeurs des Maîtres d'antan...**

*A bientôt,*

**MITCHIKO MOCHIZUKI**

*Directrice du Centre KYUDO MUGEN*

*Présidente de l'association ADRV©*



**Contact stage : [info@advr.fr](mailto:info@advr.fr) / 06 30 280 280**

