



# Formation

## Tai Ji Quan style Wu Dang

### San Feng 13 Shi

武当太极三丰十三式

#### Présentation de la formation

##### Une transmission authentique au cœur de la tradition taoïste

Découvrez l'art ancestral du Tai Ji Quan, reconnu par l'UNESCO comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

Bien plus qu'une pratique corporelle, le Tai Ji Quan constitue une voie complète d'harmonisation du corps, du souffle et de l'esprit.

Cette formation propose une immersion dans la tradition du Tai Ji Quan de Wu Dang, héritage vivant des arts internes taoïstes chinois.

#### Wu Dang Tai Ji 武当太极拳

Le Wu Dang Tai Ji Quan est issu des montagnes sacrées de Wu Dang, berceau historique du taoïsme en Chine.

Cette pratique ancestrale associe :

- Art martial interne
- Travail énergétique
- Méditation en mouvement
- Développement de la conscience corporelle
- Harmonie intérieure

Fondé sur les principes du Yin et du Yang, le style Wu Dang développe :

- l'équilibre entre souplesse et puissance,
- l'unité entre calme et mouvement,
- la circulation harmonieuse du Qi,
- l'ancrage et la fluidité.

**JIN LING FRANCE**

[www.jinling.fr](http://www.jinling.fr)

06 88 63 85 23

[jinlingfrance@gmail.com](mailto:jinlingfrance@gmail.com)



## **Les Treize Postures originelles de Wu Dang – San Feng 13 Shi** **武当太极三丰十三式**

Cette forme traditionnelle constitue la quintessence des arts internes de Wu Dang.

Chaque mouvement associe :

- le geste,
- l'intention (Yi),
- le souffle,
- la circulation du Qi.

La pratique permet de développer :

- la fluidité corporelle,
- l'équilibre émotionnel,
- la coordination respiration-corps,
- la concentration mentale,
- la vitalité énergétique.

### **Une formation immersive et progressive**

Le cursus associe :

- enseignement théorique,
- pratique corporelle,
- philosophie taoïste,
- travail énergétique,
- applications martiales traditionnelles.

Les participants découvriront notamment :

- les huit énergies fondamentales du Taiji,
- les cinq déplacements essentiels,
- les principes d'ancrage,
- les techniques fondamentales du style Wu Dang,
- les applications énergétiques et martiales des Treize Postures.

**JIN LING FRANCE**

[www.jinling.fr](http://www.jinling.fr)

06 88 63 85 23

[jinlingfrance@gmail.com](mailto:jinlingfrance@gmail.com)



## Une transmission exceptionnelle

### Maitre Hu Weizhe

Maître Hu Weizhe représente la 15e génération de la lignée orthodoxe Sanfeng de Wu Dang.

Il est reconnu en Chine comme dépositaire représentatif du patrimoine culturel immatériel des arts martiaux de Wu Dang.

Fondateur de l'Académie taoïste des arts martiaux Wu Dang Xuanmen, il transmet aujourd'hui un enseignement fidèle à la tradition taoïste.

Son approche pédagogique allie :

- précision technique,
- accompagnement personnalisé,
- profondeur énergétique,
- respect des principes traditionnels.

## Objectifs de la formation

Cette formation vise à :

- harmoniser corps, souffle et esprit,
- développer la conscience corporelle,
- améliorer l'équilibre et la mobilité,
- approfondir la circulation énergétique,
- découvrir les fondements du Tai Ji Quan de Wu Dang,
- transmettre une pratique authentique.

## Public concerné

Cette formation s'adresse :

- aux passionnés d'arts énergétiques chinois,
- aux pratiquants d'arts martiaux internes,
- aux personnes engagées dans une démarche de développement personnel,
- aux futurs enseignants souhaitant approfondir le Tai Ji Quan de Wu Dang.

**JIN LING FRANCE**

[www.jinling.fr](http://www.jinling.fr)

06 88 63 85 23

[jinlingfrance@gmail.com](mailto:jinlingfrance@gmail.com)



## Organisation du Cusus

(Pendant les vacances scolaires zone C et zone A)

Horaires : 9h30-12h30 | 14h-17h

Modules	Dates	Nbre de jours	Lieux
1	8-9 Avril 2027	2 jours	Sceaux
2	10-11-12 Avril 2027 OU avril 2028	3 jours	Sceaux
3	mi-aout 2027 OU mi aout 2028	5 jours	Mont Wudang

## Certification

Pour les futurs enseignants, un examen théorique et pratique valide la formation en fin de cursus.

La réussite permet l'obtention d'un diplôme conjoint délivré par :

- Jin Ling France
- École Xuan Men Wu Shu Yuan de Wu Dang

## Informations pratiques

### Lieux de formation

#### Sceaux 92 en France et Mont Wu Dang en Chine

Les lieux et programmes peuvent faire l'objet de modifications.

### Tarifs

- Formation : 1 200 €
- Frais d'inscription : 80 €

### Renseignements et Inscriptions

Hui XU: 06 88 63 85 23 | Email : [jinlingfrance@gmail.com](mailto:jinlingfrance@gmail.com)

**JIN LING FRANCE**

[www.jinling.fr](http://www.jinling.fr)

06 88 63 85 23

[jinlingfrance@gmail.com](mailto:jinlingfrance@gmail.com)



## BULLETIN D'INSCRIPTION

### Formation Tai Ji Quan style Wu Dang

Nom :	Prénom
Téléphone :	
Date de Naissance :	
Profession :	
Email :	
Adresse :	
Personne à prévenir en cas d'accident	
Nom :	
Téléphone :	

#### DÉTAIL DES COUTS ET MODALITÉS DE PAIEMENT :

Pour confirmer votre inscription, des arrhes d'un montant de **380 €** seront requis selon le mode de paiement.

Le coût total de la formation se décompose comme suit :

Formation : 1 200 € | Frais d'inscription : 80 €

**Total général : 1 280 €**

Par virement bancaire :

**Jin Ling France**

**IBAN : FR76 3000 4014 9600 0101 4142 490**

**JIN LING FRANCE**

[www.jinling.fr](http://www.jinling.fr)

06 88 63 85 23

[jinlingfrance@gmail.com](mailto:jinlingfrance@gmail.com)