PARTICULIER

- *Remise en forme*
- *Perte de poids*
- *Modelage du corps*
- *Gestion du stress*
- *Self-défense*

ENTREPRISE & COMITE D'ENTREPRISE

- *Communication*
- *Leadership*
- *Team Building*

ASSOCIATION

- *Gestion du stress*
- *Bien être*
- *Découverte*

MPKF.com
MON PROF DE KUNG FU

Le Kung Fu au quotidien

Harmonie du corps et de l'esprit

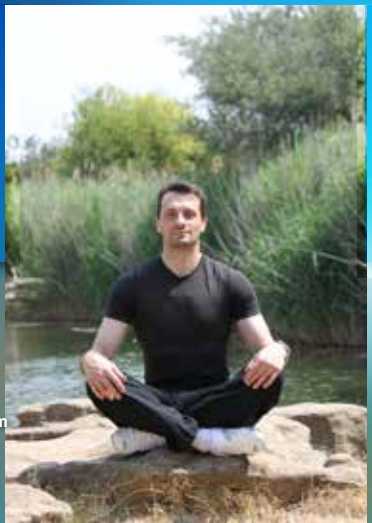
MPKF.com
MON PROF DE KUNG FU

Cours
Stages
Formation

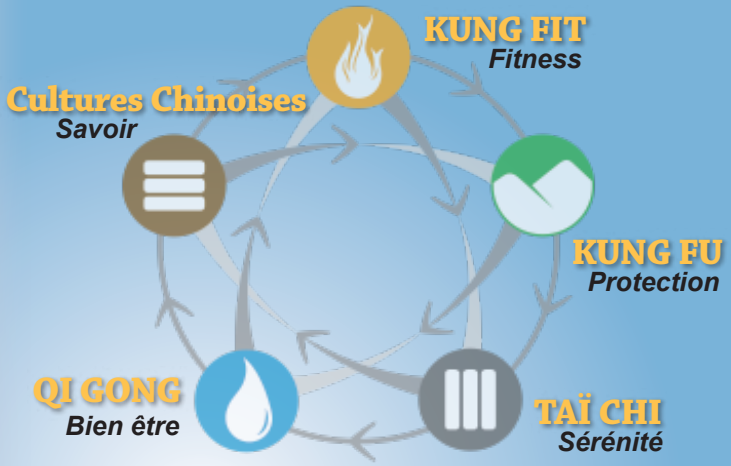
Lionel Roulier
101 rue des Hanots
93100 Montreuil
Tel : 06 03 10 27 51

Mail :
lionel.roulier@monprofdekungfu.com

www.monprofdekungfu.com



Le Kung Fu comme méthode de développement au quotidien



Un dicton taoïste dit

"On ne peut changer si l'on ne sent pas son corps"

Mon but est de vous faire ressentir le potentiel qui est en vous afin de reveler votre pouvoir de changer.

Pour cela j'utilise une méthode ancestrale fondée par le taoïsme : Le Kung Fu

Le Kung Fu, est vu depuis l'avènement des films de Bruce Lee que comme un sport de combat.

Il recèle pourtant d'un large éventail de solutions pour se construire une vie meilleure en prenant soin de son corps, grâce à sa gymnastique ludique et de son esprit avec la philosophie du Tao.

www.monprofdekungfu.com

MPKF.com
MON PROF DE KUNG FU

LES PROFESSEURS OUVRENT LA PORTE,
MAIS VOUS DEVEZ ENTRER PAR VOUS-MÊME

LIONEL ROULIER

- Brevet d'état d'éducateur sportif 1er degré
- 7éme Dan (FFST)
- Champion du monde 91

KUNG FIT

Le Kung Fit c'est quoi ?

Les bienfaits sur l'organisme d'une activité physique régulière ne sont plus à démontrer.

Dans notre société au rythme de vie effréné, il est nécessaire de trouver un exutoire permettant de se défouler physiquement, entraînant une réduction bienfaitrice du niveau de stress.

Un cours de Kung Fit vise et atteint ce double objectif : une dépense physique saine couplée à une ambiance plus détendue.

L'avantage de ce cours est qu'il n'y a pas besoin d'être pratiquant de Kung Fu pour en retirer tous les bienfaits.

La conception pédagogique, technique et énergétique de ce cours est telle qu'elle permet de s'adresser à toutes et tous, du débutant au confirmé.

Tout le monde peut y participer et progresser à son rythme.

La pratique est sûre puisqu'elle ne repose sur aucune opposition physique.

Il n'y a donc aucun risque de blessure suite à un coup non contrôlé par un partenaire.

Le tout est exécuté en rythme sur une musique moderne, entraînante et dynamique, ce qui rend l'effort sportif motivant.

Lionel Roulier

- **Brevet d'état d'éducateur sportif 1er degré**
- **7éme Dan (FFST)**
- **Champion du monde 91**

MPKF.com
MON PROF DE KUNG FU

Lionel Roulier

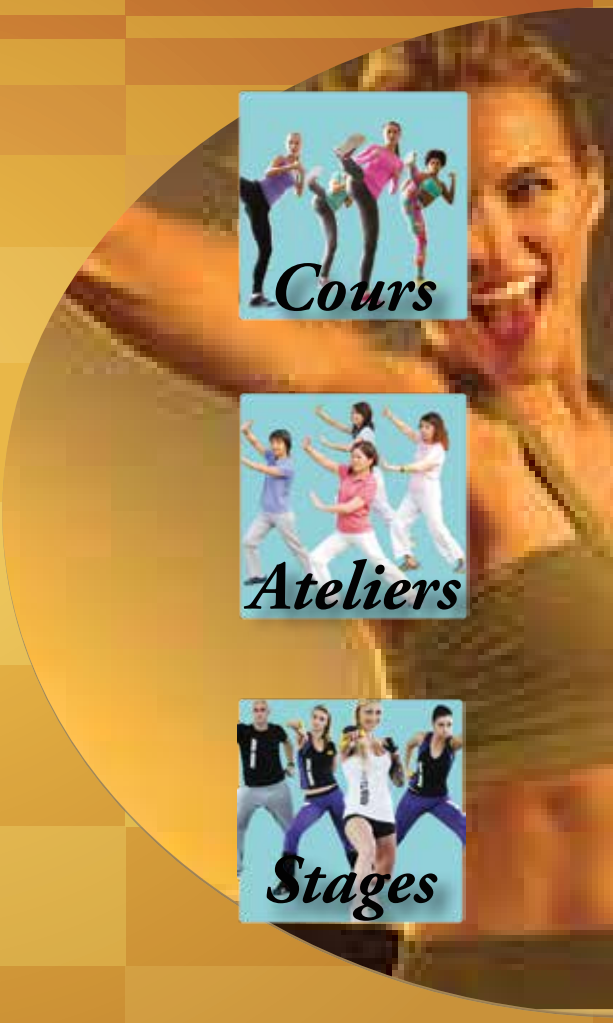
101 rue des Hanots
93100 Montreuil
email : lionel.roulier@monprofdekungfu.com
Tel : 06 03 10 27 51

www.monprofdekungfu.com

Ne pas jeter sur la voie publique

ASSOCIATION

Initier vos adhérents à la culture du Kung Fu



MPKF.com
MON PROF DE KUNG FU

Cours / Ateliers / Stages

Vous souhaitez mettre en place un entrainement régulier, ou juste faire de nouvelles activités de manière ponctuelles, MPKF peut répondre à votre demande.

Nos activités sont destinées à tout type de publique de l'enfant à l'adulte, débutants ou confirmés.

Le Kung Fu étant un art trés complet, nous avons un large éventail de compétences, du fitness, à la self-défense, du travail de santé à la méditation.

Les cours

Choisir de mettre en place un cours régulier, c'est ce donner de vrai chance d'améliorer durablement son physique et sa santé.

Les cours peuvent être hebdomadaires ou bimensuel.

ils se déroulent sur une année scolaire et dure entre 1h et 1h30.

3 types d'activités sont proposés :

- Kung Fit
- Kung Fu
- Taï Chi / Qi Gong

Le Kung Fit est une activités ludique de type fitness, qui permet d'évacuer le stress quotidient et de modeler son corps.

Le Kung Fu c'est apprendre l'art martial, en commençant par la posturologie et en terminant par la self défense.

Le Taï Chi / Qi Gong, c'est l'art du bien être et de la santé qui permet une meilleur oxygenation du corps et une détente corporel.

Le parcours type d'un élève se fait en trois étapes : niveau Découverte, Initiation et Approfondissement.

Les professeurs ouvrent les portes mais vous devez entrer par vous-mêmes

Les Ateliers

Alliance du corps et de l'esprit pour une harmonie parfaite.

Nos ateliers dures 2h et vont vous faire découvrir la culture chinoise à travers les méthodes d'enseignement du Kung Fu.

"Atelier calligraphie art de la coupe"

Les calligraphes de l'époque étaient de grand épéiste, car il pratiquait l'art de la coupe aussi bien dans leur écrit que dans leur pratique martiale.

Dans cet atelier, vous allez apprendre à écrire plusieurs caractères chinois aussi bien au pinceau qu'a la pointe de l'épée.

"Atelier coller à votre nature profonde"

Apprenez à ressentir votre moi profond, découvrir les secrets du langage corporel des autres, et enfoncer les barrières de votre sensitivité !

Dans cet atelier, nous utiliserons les techniques dites des mains collantes pour établir des connexions sur votre inconscient et votre perception aux autres.

"Atelier souffle de vie"

Apprenez les bases de la médecine traditionnelle chinoise et découvrez comment vous pouvez interagir avec votre santé.

Dans cet atelier, nous utiliserons le Qi gong et les fondements de la nourriture pour comprendre comment notre corps fonctionne et de quoi a t'il besoin pour se revitaliser.

Les Stages

Nos stages sont mis en place pour une demi journée ou une journée.

ils regroupent 2 thèmes principaux :

La self-défense, qui regroupe l'ensemble des actions liées à la gestion de conflits.

Dans ces stages, nous mettons l'accent sur l'avant, le pendant et l'après d'une situation conflictuelle.

Savoir gérer l'avant pourra désamorcer la situation, le pendant assuré sa protection et l'après de ne pas rester sur un traumatisme.

Le bien-être, une l'utilisation plus correcte du corps, de la respiration et de l'esprit permettent de vivre mieux.

Dans ces stages, nous voyons un ensemble d'exercices simples du Qi Gong, ainsi que des automassages, que l'on peut mettre en place au quotidien pour gérer son stress et prévenir des petites maladies de tous les jours.

Le meilleur jour pour commencer est aujourd'hui