

# Atelier de Zhan Chûn et Mains Collantes

Dirigé par : Alain Jacopino

Diplômé en Yoga Chinois, de la FFEPM, de l'école Sakura, de l'**Académie Arts Martiaux Yiseido International, du Tokitsu Ryu**, de la méthode de Kiko de Docteur Yayama, de la Chinese QiGong de Pékin et praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise.



Stage organisé par  
**SAKURA, l'Art du Mouvement**



# Zhan Chûn et Mains Collantes

La médecine chinoise considère que **la posture de l'arbre de Camélia** permet à la fois d'harmoniser le Qi et le sang et, avec l'entraînement, de favoriser tous les métabolismes :

- encourage l'esprit
- forge la structure du corps
- augmente la force et l'immunité.

La pratique des **Mains Collantes** permet, à travers l'interaction avec un partenaire, d'évaluer et développer nos compétences techniques en **arts martiaux** (coordination, respiration, déplacements, capacité à générer de la force en construisant le corps global).

**Samedi 14 juin 2025**

de 9h30 à 12h

**Office Municipal des Sports  
14 Avenue Henri Barbusse  
74100 ANNEMASSE**

**Prix du stage : 15 €**

Ouvert aux pratiquants de Zhan Chûn, Mains Collantes et Arts Martiaux de Sakura l'Art du Mouvement, ainsi qu'aux enseignants.



# Inscription à l'atelier de Zhan Chûn et Mains Collantes du samedi 14 juin 2025

Réponse avant le 6 juin

Nom : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Enseignant : .....

Tarif : 15.00€

Je confirme mon inscription en envoyant ce bulletin accompagné d'un chèque de ..... € à l'ordre de **SAKURA** à l'adresse suivante :

**Sakura L'art du Mouvement**

Alain Jacopino  
15, avenue Henri Barbusse  
74100 Annemasse

Santé  
Equilibre  
Harmonie



**Renseignements et Inscriptions :**

Tél : 06 87 50 43 08  
alain.jacopino@orange.fr  
www.ecolesakura.com