



Kungfu en Montagne

Interne / Externe

Sierra de Guara | Refugio San Urbez
mercredi 7 mai soir - dimanche 11 mai midi - 2025

Co-animé par



Mathieu Vignau-Loustau



Georges Favraud

Programme martial - Interne/Externe : Tous âges & niveaux

- Formes animales & instinctives
- Posture de l'arbre & fondamentaux internes/externes
- Bâton long (Shaolin & Neijia)
- Activités de pleine nature (entre ballades & drill intensif)



Georges Favraud



Enseignant de Kungfu interne, Georges est spécialiste du taoïsme, expert pour la fédération FFK-AFWK et docteur en Anthropologie.

Il a vécu en Chine durant 7 ans, pour étudier avec des moines, notamment dans des montagnes du centre du pays.

Georges a fondé l'Institut des arts chinois du corps pour conjuguer ses pratiques, ses recherches et sa transmission, entre corps & esprit.

Mathieu Vignau-Loustau

Enseignant de Kungfu externe et praticien de médecine chinoise, Mathieu est aussi un montagnard expérimenté.

Diplômé de STAPS et moniteur d'escalade, il sillonne les Pyrénées depuis son enfance.

Mathieu focalise sa pédagogie martiale et son coaching sportif sur les mouvements primaires et instinctifs "au naturel".



Kungfu ? Le saviez-vous, le terme *kungfu* (ou *gongfu*) désigne en Chinois toute démarche de maîtrise technique et éthique au travers d'une pratique de long terme, faite d'engagement et de persévérance. Ce n'est qu'au XXe siècle que le terme en vient à désigner des arts martiaux. En ce qui concerne nos pratiques, il était plutôt utilisé aux 18e - 19e siècles pour désigner des techniques méditatives et thérapeutiques ancêtres du Qigong.

Journée type



Programme type a adapter selon les jours, le groupe et les conditions météo...

7h30	Petit déjeuner
8h30 - 10h00	Sur place ou en déplacement, au choix : <ul style="list-style-type: none">• Préparation primale et martiale intensive• Posture de l'arbre & applications des forces ou randonnée - respiration
10h30 - 11h30	Fondamentaux des Formes animales (Nanquan & Neijia) : Tigre, Ours & Grue
11h30 - 12h30	Tuishou ou Combat souple
12h30 - 14h00	Pique-nique, découverte des sites, temps libre ou de réflexion...
14h00 - 15h30	Fondamentaux du bâton long, au choix : <ul style="list-style-type: none">• Shaolin• Neijia
15h45 - 17h00	Bâton long & applications
17h00 - 20h00	Marche ou course de retour au gîte et/ou étirements, massages, douches...
20h00	Dîner
21h00 - 22h00	Temps libre ou échanges & Réflexions

Propositions ouvertes de thèmes de réflexion : La montagne entre alpinisme et taoïsme ; Le corps-montagne dans le taoïsme ; La notion d'engagement en montagne et en Kungfu ; Animalité & Humanité dans les Arts chinois du corps...



Refugio de San Urbez

Un gîte convivial, parfaitement aménagé, dans un bâtiment de pierres adjacent à un monastère du Xe siècle.

Hébergement

En lits simples ou superposés, dans des chambres de 4 à 6 lits (25 couchages).

En cas de forte pluie, replis dans la salle commune du refuge !



Restauration

Pension complète : petit déjeuner et dîner au gîte, pique-nique fourni pour le midi.



De nombreuses activités montagne sont possibles alentour avant ou après le stage...



Les sites de pratique

*Un stage au coeur du parc naturel
de la Sierra de Guara,
dans les Pyrénées aragonaises.*

Mirador de Lo Coronaz : marche,
panorama, drill primal ou respiration ?

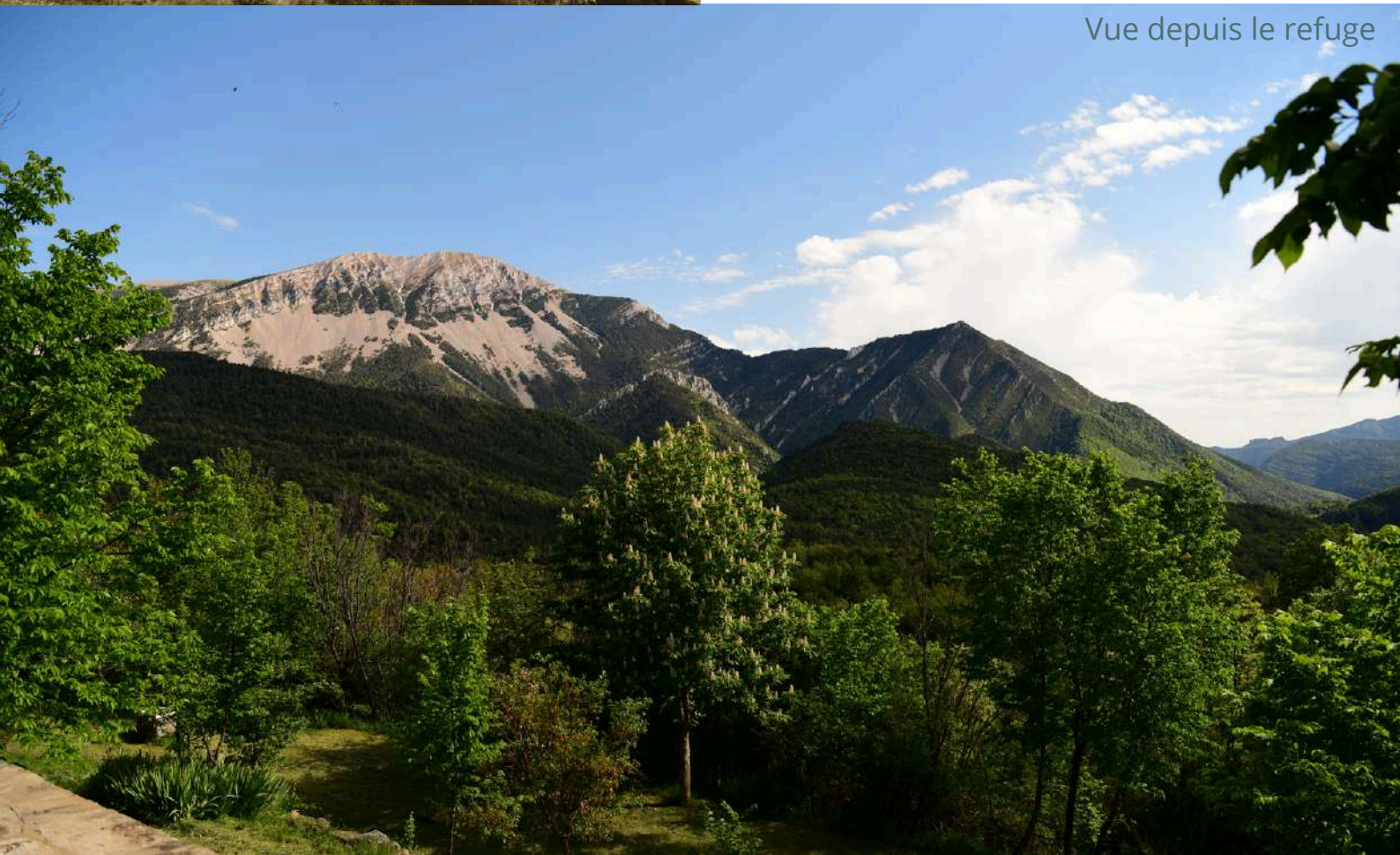
Chêne géant de San Urbez, à deux pas
du gîte, pour la posture de l'arbre...?

Pozas de Belsué : Cascades et vasques
dans un écrin de verdure pour les
sauts, labaignade et la pratique.

Crête d'Ibirque : marche ou course au
détour d'un dolmen, avec vues sur le
Mont perdu et la Brèche de Roland.



Vue depuis le refuge



Tarifs

Frais de pension complète : 230 €

Lit simple (4 nuits) ;
4 petits déjeuners, 4 pique-niques et 4 dîners.

Frais pédagogiques

3 jours et demi de pratique

- Inscription (jusqu'au 15 janvier) : **210 €**
- Inscription (après cette date) : **240 €**

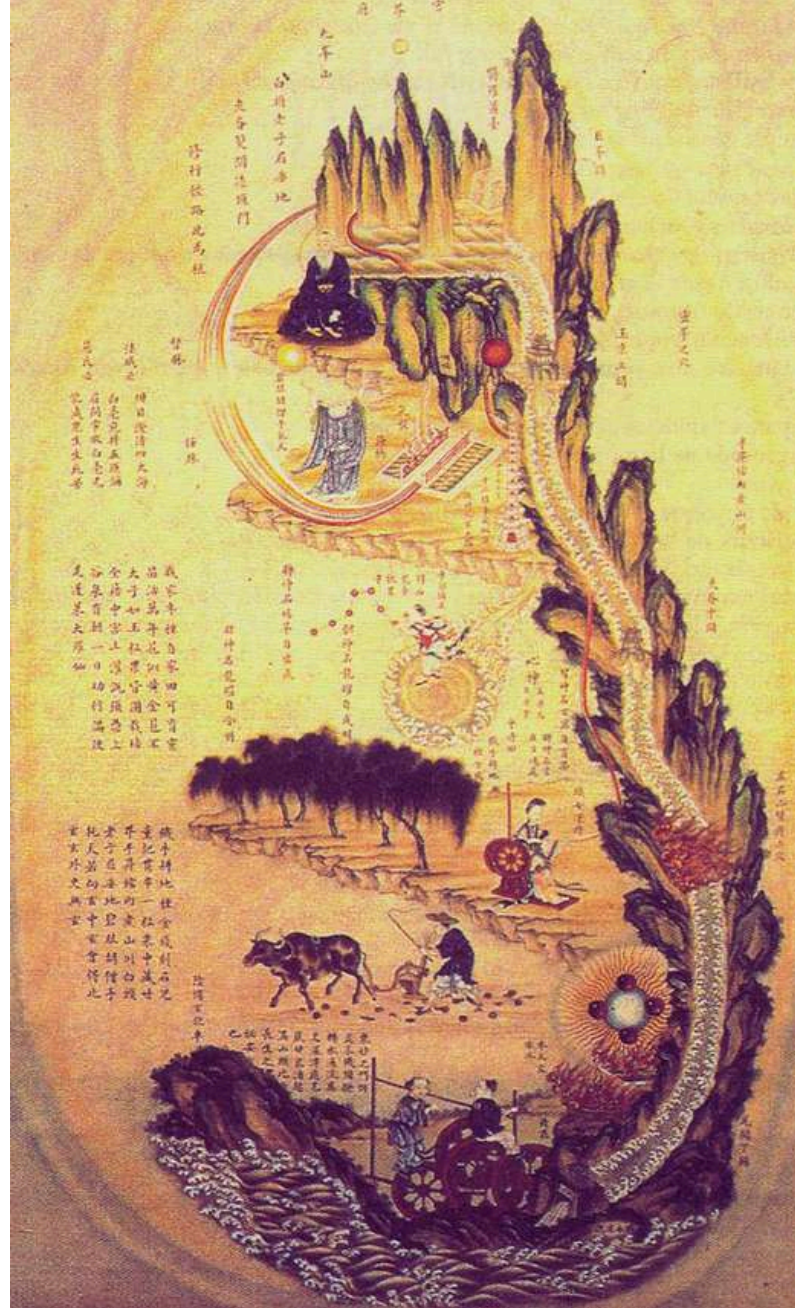
Inscription en ligne : Cliquer ici

Groupe : tarifs réduit de 30€ / personne

Lors de l'inscription de 2 personnes minimum d'une même famille ou 3 personnes d'une même association, utiliser le code de réduction "GroupeSanUrbez" lors du processus de paiement en ligne.

Annulation

- avant le 31 mars : remboursement, avec retenue de 15€/personne pour frais de gestion ;
- à partir du 1er avril : remboursement, avec retenue de 30% du montant total.



madéo



inacc

En partenariat avec



Informations pratiques

Participants

Stage accessible aux débutants, avancés et enseignants.

Contacts

Mathieu Vignau Loustau

infos pédagogiques & inscriptions

madeocoaching@gmail.com | 06 34 29 42 74

Georges Favraud

infos pédagogiques

contact@inacc.fr | 06 51 77 68 48

Trajet

Des covoiturages seront organisés à partir de Pau (3h) et de Toulouse (4h30).