Budo Attitude

Yang Sheng • Qi Gong • Tai Ji Quan

LES TEMPS DU CORPS

Formation initiale au Qi Gong et à la méditation

3e Promotion - 2021/2024

Formation en Qi Gong et à la méditation en Savoie

L'école d'enseignement des arts martiaux traditionnels et du Qi Gong Budo Attitude propose une formation intitulée "Qi Gong et Méditation en Savoie".

Cette formation, qui a pour but de proposer un perfectionnement de la pratique du Qi Gong, est construite en partenariat avec le centre de culture chinoise "Les Temps du Corps" à Paris.

En apportant des enseignements de qualité, la formation offre la possibilité de rencontrer de grands maitres et experts dans ce domaine et d'intégrer un vaste réseau de pratiquants de Qi Gong et arts martiaux internes.

Depuis 2015, Romain Bussi et Maître Ke Wen se sont associés pour ouvrir cette formation en Savoie.

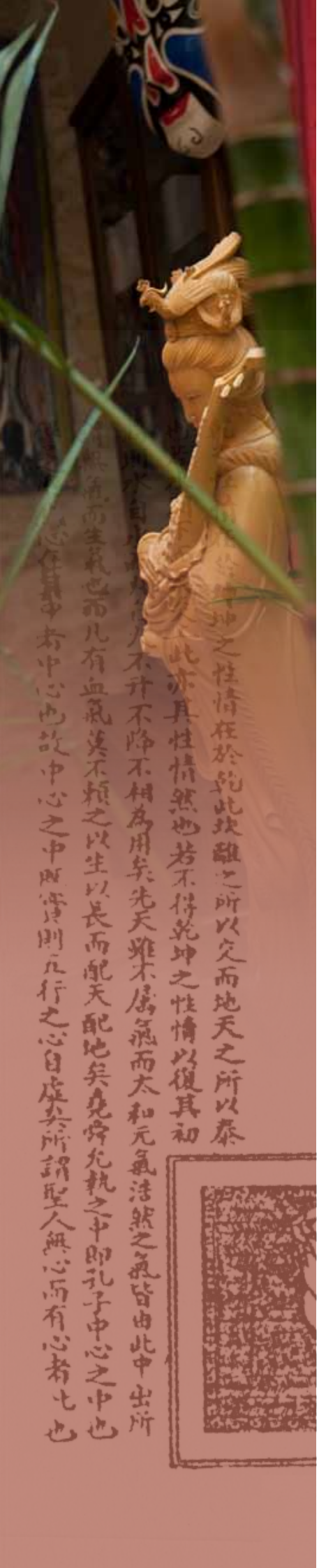
Nous prolongeons cette initiative en proposant l'ouverture d'une troisième promotion de formation pour septembre 2021. Etant donné le succès rencontré et les nombreuses demandes, nous renouvelons donc l'aventure au sein de Budo Attitude.

Ce document de présentation vous donne toutes les informations nécessaires à votre inscription. Toutes les personnes motivées et désireuses de progresser dans leur pratique du Qi Gong sont les bienvenues.

Mr Romain Bussi, formateur responsable

Sommaire

L'association "Les Temps du Corps" à Paris	p. 3
A qui s'adresse cette formation ?	p. 4
Que peut apporter une formation approfondie en Qi Gong ?	p. 4-5
Les points forts de la formation	p. 6-7
Durée de la formation, tarifs, dates	p. 8-9
Voyage en Chine	p. 9
L'équipe dirigeante, les formateurs	p. 10 à 12
Les principales méthodes utilisées	p. 13 à 17
Programme indicatif	p. 18-19



L'association "Les Temps du Corps" à Paris

Ecole de pensée reconnue en France et en Chine, l'association "Les Temps du Corps" est née fin 1992 de la rencontre passionnée de Maître Ke Wen et Dominique Casaÿs.

Elle a pour but de développer la culture chinoise en France et inscrit son action dans la durée et la qualité pour apporter au public des techniques et une philosophie axées sur la santé, l'épanouissement, le perfectionnement du corps et de l'esprit reliés avec cette culture millénaire.

Pionnier il y a 20 ans, "Les Temps du Corps" ont joué un rôle majeur dans l'introduction des techniques énergétiques et de la culture chinoise en France, tout en adaptant la pédagogie des méthodes à nos bases occidentales.

"Les Temps du Corps" guide le développement de la culture chinoise en France depuis plus de 25 ans, et le Qi Gong, la médecine chinoise ou encore les arts martiaux prennent une place grandissante dans notre société.

La croissance des "Temps du Corps", dirigée par Maître Ke Wen, est basée sur l'éthique et la qualité. Ses liens avec de nombreux instituts, écoles et maîtres en Chine lui ont permis d'organiser des événements internationaux, des colloques, ainsi que des recherches et des productions.

La structuration de l'association s'est enrichie depuis sa création pour être le centre d'un vaste réseau culturel entre la France et la Chine.

À qui s'adresse cette formation ?

Toutes les personnes motivées et désireuses de progresser dans la pratique du Qi Gong et de la méditation sont les bienvenues.

Votre inscription vous engage sur la durée et ce choix vous demandera de fournir les efforts nécessaires pour répondre aux exigences de ce cursus qui s'étale sur trois années d'un enseignement intensif.

Cette formation vous demande également un travail personnel certain, hors des sessions de formation, nécessaire pour suivre la progression qui se construit au sein d'un groupe de stagiaires.

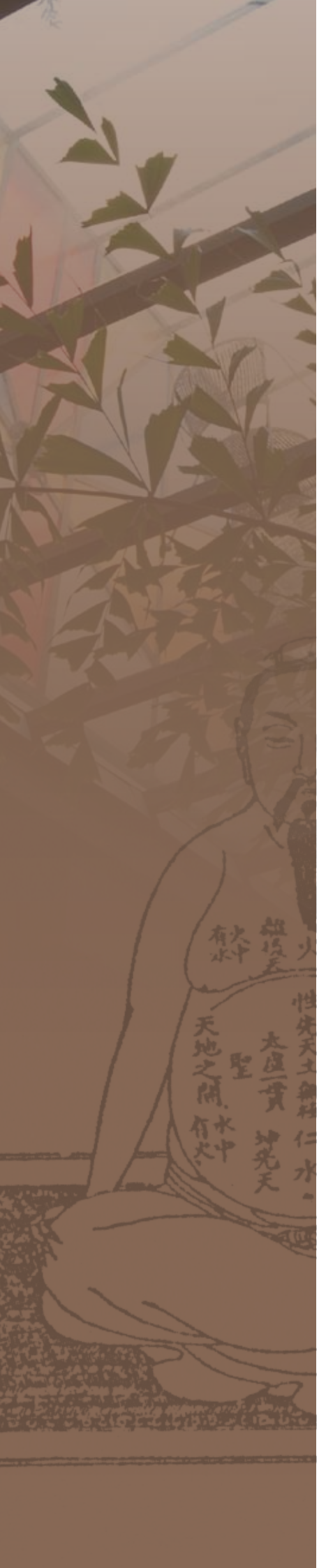
Que peut apporter une formation approfondie en Qi Gong ?

Le Qi Gong regroupe des techniques énergétiques issues de la tradition chinoise. Sa principale orientation est l'entretien et le développement d'une bonne santé en relation avec les principes de la médecine chinoise.

Il répond également aux problématiques sociétales actuelles, notamment dans les domaines du sport et de la santé, tout comme la gestion du stress. Sa pratique est accessible à tous par son approche globale et unifiante du corps et de l'esprit.

Le Qi Gong est aujourd'hui reconnu en France par le Ministère des Sports, plusieurs fédérations sportives, ainsi que de nombreuses institutions.

Les effets du Qi Gong et de la méditation sont multiples. Sur la santé, il est surtout préventif, et c'est peut-être là son intérêt majeur. De plus, si l'on respecte quelques principes de base, il ne possède pas d'effet négatif, et simple à pratiquer. Il représente dans la société actuelle une méthode de choix qui se développe de plus en plus.



L'expérience nous montre que la pratique du Qi Gong et de la méditation apporte de nombreux effets positifs :

• C'est une voie de la santé vers la spiritualité, ouvrant vers l'épanouissement de l'être dans sa globalité, vers l'unité du corps et de l'esprit.

• Le bien-être, l'entretien de la forme et la lutte contre les stress.

• La prévention et l'accompagnement de santé de nombreuses pathologies liées à certains risques constitutionnels ou acquis, notamment en cardiologie, rhumatologie, neurologie pour les syndromes dégénératifs, l'entretien de la vie et le maintien de l'autonomie chez les personnes âgées.

• Dans le domaine psychique, l'apprentissage du relâchement, l'acquisition du calme intérieur et de l'unité corps-esprit, le renforcement de la volonté et l'équilibre des émotions, le rapprochement avec sa nature et l'épanouissement de l'être global.

• Pour les artistes (comédiens, danseurs,...), la formation de Qi Gong offre un outil incomparable de connaissance de soi, de relation avec le corps et son expression dans l'espace et le temps.

• Les thérapeutes (médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes...) trouveront dans cette formation un outil efficace, pouvant enrichir leur activité professionnelle d'une compréhension et d'un savoir nouveau.

• Les thérapeutes en médecine chinoise donneront à leurs traitements de massage, phytothérapie ou acupuncture, un ressenti énergétique et un accompagnement progressif du patient par les techniques de Qi Gong. Ils acquerront également des techniques leur permettant de s'entretenir eux-mêmes sur le plan énergétique et de rendre ainsi plus efficaces leurs traitements.

• Dans le domaine de l'éducation et des sports, développement psychomoteur (chez l'enfant ou chez l'adulte), renforcement des capacités sportives, meilleure conscience de soi.

Dans le contexte actuel du Covid 19, les week-ends de formations sont maintenus car ils entrent dans le cadre légal de l'organisation des formations en France intégrant les mesures de précautions sanitaires.

Les points forts de la formation

Une formation agréée

La formation proposée par "Les Temps du Corps" bénéficie d'un agrément officiel d'organisme de formation enregistrée sous le numéro : 11 753709575, permettant certaines prises en charges au titre de la formation professionnelle individuelle.

Perfectionnement, niveau technique et diplômes

Cette formation est orientée sur le perfectionnement de la pratique du Qi Gong sous ses multiples aspects (technique, philosophique, culturel, santé…) par une pédagogie éprouvée depuis plus de 25 ans. Maître Ke Wen et son équipe pédagogique amènent progressivement les stagiaires à un niveau de pratique reconnu.

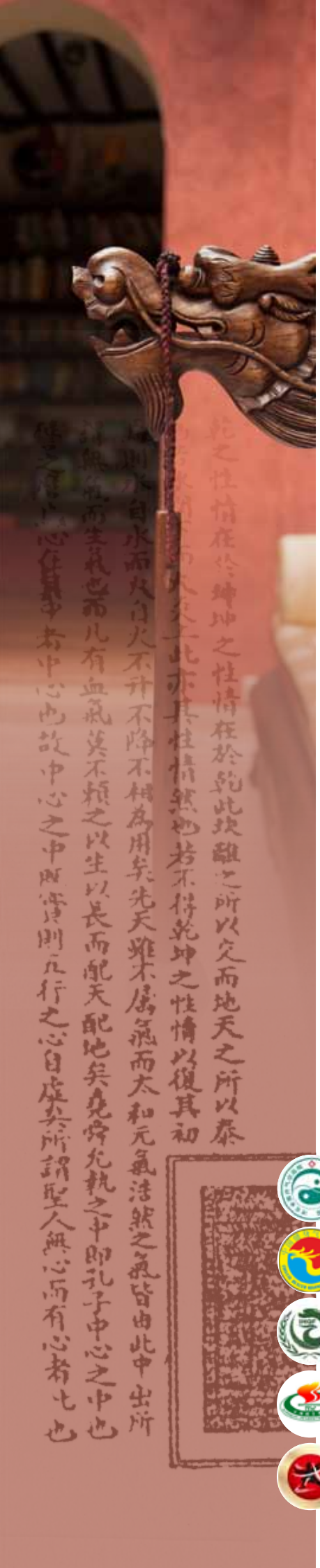
Elle apporte les bases techniques, pratiques et pédagogiques indispensables qui constitueront un socle de compétences que les stagiaires pourront exploiter ultérieurement dans leur parcours personnel ou professionnel.

Tout au long des enseignements, les stagiaires auront à réfléchir sur leur propre pratique qui se concrétisera par la rédaction d'un mémoire.

Ils participeront également à des cours théoriques, à des temps d'analyses ouvertes durant les sessions de formation avec l'équipe pédagogique et à des entretiens individuels, le tout étant pris en compte pour l'évaluation du diplôme final de notre organisation.

De même, le stagiaire sera évalué par un examen pratique devant un jury compétent qui, sous conditions de réussite, leur permettra d'obtenir le diplôme de la formation.

Elle permet le passage d'un niveau 2e Duan en Qi Gong délivré par la Fédération internationale du Qi Gong de Santé (IHQF), une fédération reconnue sur la scène internationale.



Développement personnel

Cette formation est assez exceptionnelle par l'approche pluridimensionnelle des enseignements qu'elle dispense tant sur le plan pratique que philosophique tout en étant intégrée dans la vie concrète de nos sociétés actuelles.

Sur le plan personnel, elle apporte une connaissance approfondie des mécanismes de la vie selon la tradition chinoise et permet l'épanouissement, l'harmonie et le développement des capacités individuelles de chacun par le Qi Gong.

C'est un parcours reliant santé et spiritualité, menant vers l'accomplissement de l'être dans sa globalité, vers l'unité du corps et de l'esprit.

Elle vise l'apprentissage du relâchement, l'acquisition du calme intérieur, le renforcement de la volonté et l'équilibre des émotions, le rapprochement avec sa nature propre.

Quelle que soit son activité professionnelle, la formation permet de mieux gérer son énergie, ses émotions, et de construire une relation équilibrée entre ses aspirations et le contexte extérieur.

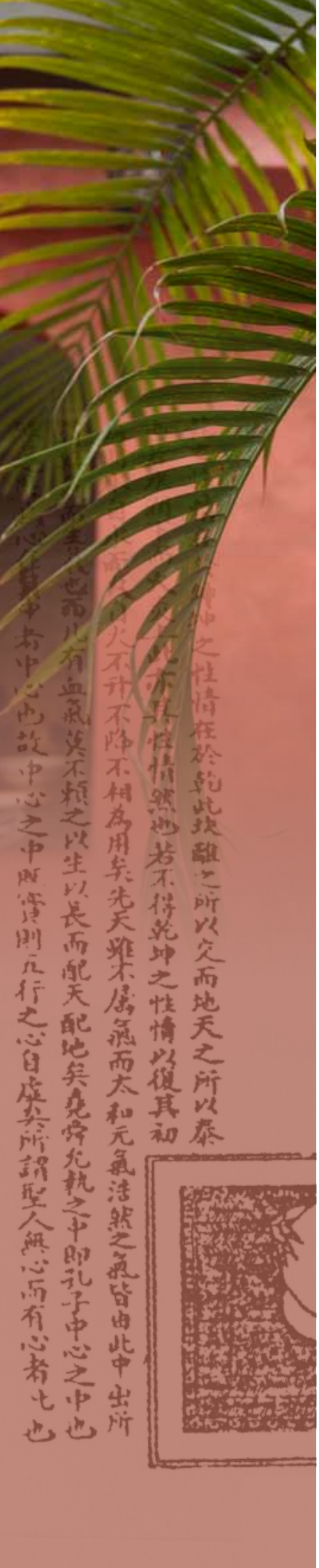
Des échanges interculturels franco-chinois

Lors du voyage en Chine, les stagiaires auront l'opportunité de rencontrer les plus grands experts d'arts martiaux et les dignes représentants de la culture ancestrale chinoise (Taijiquan, Qigong…) en bénéficiant de leurs enseignements et en participant à des événements de grandes envergures : colloques internationaux, présentations et démonstrations de groupes, visites de lieux emblématiques inscrits au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO en Chine.

Ces passerelles culturelles franco-chinoises sont aussi des piliers de l'enseignement de Maître Ke Wen qui a la volonté perpétuelle d'apporter des réponses concrètes et adaptées aux problématiques de la société moderne.

Les partenaires des "Temps du Corps" en Chine :

- Le Centre nationale de Qi Gong médical de Beidaihe
- Le Centre de Dao Yin Yangsheng Gong de l'Université d'Education Physique de Pékin
- La fédération internationale de Qi Gong de santé
- L'université d'Education Physique de Shangaï
- L'association des arts martiaux de Wudang
- L'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise Huang Ting de Pékin



Durée de la formation

La formation est intensive, et le programme de chaque stage contient essentiellement de la pratique, appuyée sur une base théorique expliquée et reprise dans des fascicules.

Un contrôle des connaissances et de la pratique de chacun s'exercera en continu pendant la formation.

La formation de Qi Gong impose une pratique assidue et régulière. L'examen final n'est que la conclusion d'un travail continu de 3 années, offrant une base sérieuse pour l'enseignement des techniques énergétiques.

Nous vous proposons une formation de base sur 3 années, compatible avec une vie professionnelle, comportant en totalité 67 jours d'enseignement :

Les deux premières années 34 jours

• 2 week-ends de 3 jours : 9h00-12h00 / 14h00-17h00

• 2 week-ends de 2 jours : 9h00-12h00 / 14h00-17h30 samedi
Dimanche fin 17h00

• Une semaine au domaine de Lembrun de 7 jours
(du lundi 12h00 au dimanche 12h00)

La troisième année 33 jours

• 2 week-ends de 3 jours : 9h00-12h00 / 14h00-17h00

• 3 week-ends de 2 jours : 9h00-12h00 / 14h00-17h30 samedi
Dimanche fin 17h00

• Voyage en Chine 21 jours

Tarifs

- 1 week-end de 3 jours : 260 euros
- 1 week-end de 2 jours : 200 euros
- Séjour à Lembrun : 480 euros
- Chine : environ 3500 euros

Dates 1e année Promotion 2021-2022

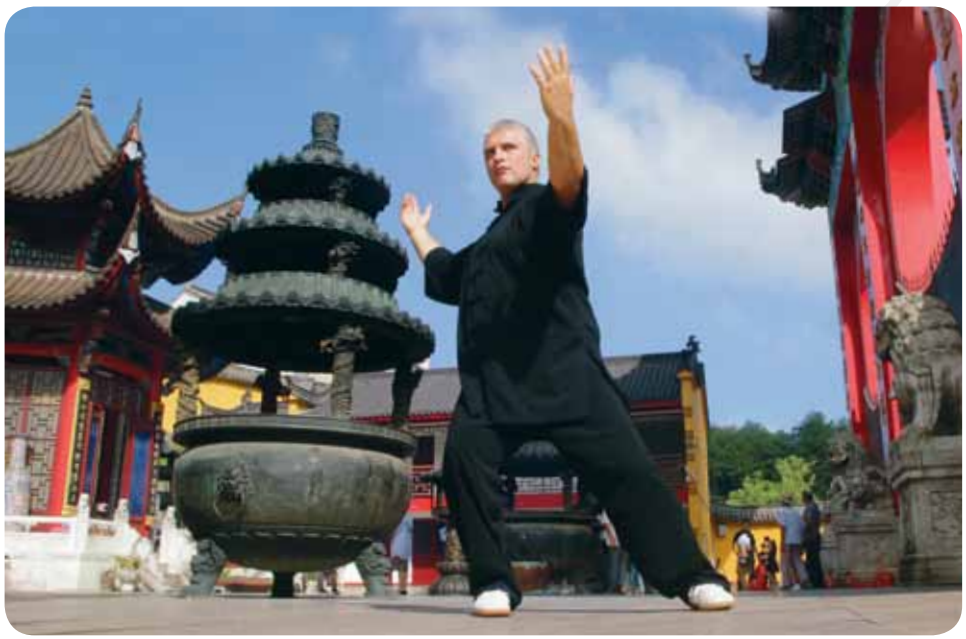
- 1er week-end de 3 jours avec Maître Ke Wen & Romain Bussi :
  08-09-10 octobre 2021
- 2e week-end de 2 jours avec Romain Bussi :
  04-05 décembre 2021
- 3e week-end de 3 jours avec Maître Ke Wen & Romain Bussi :
  04-05-06 mars 2022
- 4e week-end de 2 jours avec Romain Bussi :
  07-08 mai 2022
- Semaine intensive à Lembrun (Lot) :
  du 23 au 29 mai 2022

Lieu de la formation : 260 rue de Leya / 73290 La Motte-Servolex

Voyage en Chine

Le voyage d'été en Chine viendra clôturer cet enseignement, avec trois semaines de pratique intense et l'examen de fin de cycle.

Vous allez découvrir des lieux mythiques, au sein des montagnes sacrées de Chine pour perfectionner les méthodes apprises durant les trois années de formation. Immergé au sein de la Chine profonde, vous approfondirez vos connaissances du Qi Gong et de la pensée chinoise auprès de grands experts et maîtres chinois.



L'équipe dirigeante

Maître Ke Wen : responsable pédagogique

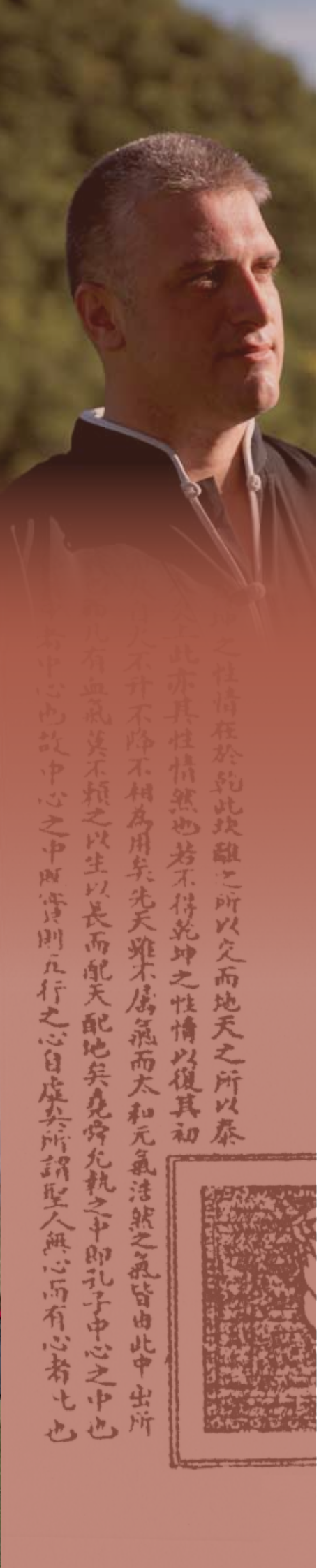
Maître Ke Wen, directrice pédagogique et fondatrice des "Temps du Corps", dirige l'ensemble de cette formation en partenariat avec Romain Bussi.

Maître Ke Wen est experte, chercheuse, auteur et conférencière internationale sur la culture et la philosophie chinoise, co-fondatrice et directrice pédagogique du centre de culture chinoise "Les Temps du Corps", docteur en pédagogie des sports traditionnels, membre du comité exécutif de la Fédération internationale de Qi Gong de santé, héritière de la culture des arts martiaux de Wudang et formatrice renommée depuis 28 ans en Qi Gong, méditation et arts énergétiques.

Romain Bussi : Formateur et disciple de Maître Ke Wen

Romain Bussi est professionnel dans l'enseignement des arts martiaux et du Qi Gong. Son enseignement est le fruit d'une expérience sérieuse sur le terrain mais aussi le résultat d'études et d'une recherche constante dans ce domaine.

C'est avec une expertise et une pédagogie structurée que Romain Bussi présente son enseignement lors des cours, des stages, des conférences et des formations qu'il anime auprès de différents publics. C'est auprès de lui que vous allez découvrir la profondeur et la subtilité de ces pratiques avec une approche dont l'histoire, la culture et la vie quotidienne ne sont pas dissociées de la pratique. Sa pédagogie unique le place comme une personnalité atypique dans les arts martiaux dont il transmet la quintessence.



Les formateurs, les assistants, les intervenants ponctuels

En Savoie, Maître Ke Wen et Romain Bussi enseignent les sessions de formation. Les stagiaires seront amenés à travailler avec eux, à découvrir leurs approches spécifiques et complémentaires, autant de temps partagés aux cours desquels ils pourront bénéficier d'apports pédagogiques diversifiés et nécessaires pour progresser sur les 3 ans de formation.

Les formateurs représentent une équipe cohérente et soudée qui s'organise pour couvrir l'ensemble des besoins sur les différents lieux de formation.

Les formateurs assurent plusieurs fonctions qui définissent leurs missions au sein de la formation :

- Ils sont les garants du cadre des enseignements, des pratiques et de leur organisation au sein des différentes promotions
- Ils accompagnent les stagiaires avec une pédagogie structurée tout au long du cursus de formation
- Attentifs aux problématiques individuelles, ils soutiennent les stagiaires par une écoute bienveillante
- Ils participent aux commissions d'évaluation lors des sessions d'examens
- Ils représentent l'école de Maître Ke Wen lors des différents événements et manifestations

Des assistants choisis par ces mêmes formateurs peuvent être présents sur les week-ends pour travailler avec les stagiaires

Tout au long de la formation, des experts sont sollicités pour intervenir ponctuellement sur des thématiques plus spécifiques (théorie, représentants d'école de Qi Gong, chercheurs…)

Principales méthodes étudiées

Les méthodes de Qi Gong sont à la fois un moyen et un but.

Un moyen : pour pouvoir constituer le corps énergétique, sur la base d'une bonne circulation de l'énergie dans les méridiens, incluant le lien avec les organes et les réservoirs d'énergie, et le développement de la perception et de la conscience du corps.

Différentes méthodes permettent ainsi de travailler les différents systèmes énergétiques (Yin/Yang, méridiens, organes et réservoirs d'énergie), et d'établir les connexions nécessaires entre ces systèmes énergétiques et entre les parties du corps, avec la conscience qui ouvre vers le travail énergétique subtil.

Un but : les méthodes sont enseignées en profondeur, et permettent de comprendre les mécanismes subtils du Qi Gong et l'unité du corps et de l'esprit. A la suite de la formation, des stages de formation continue sont proposés aux anciens élèves pour perfectionner les acquis et approfondir certains domaines du Qi Gong (Taoïsme, Qi Gong thérapeutique, pédagogie de l'enseignement...)

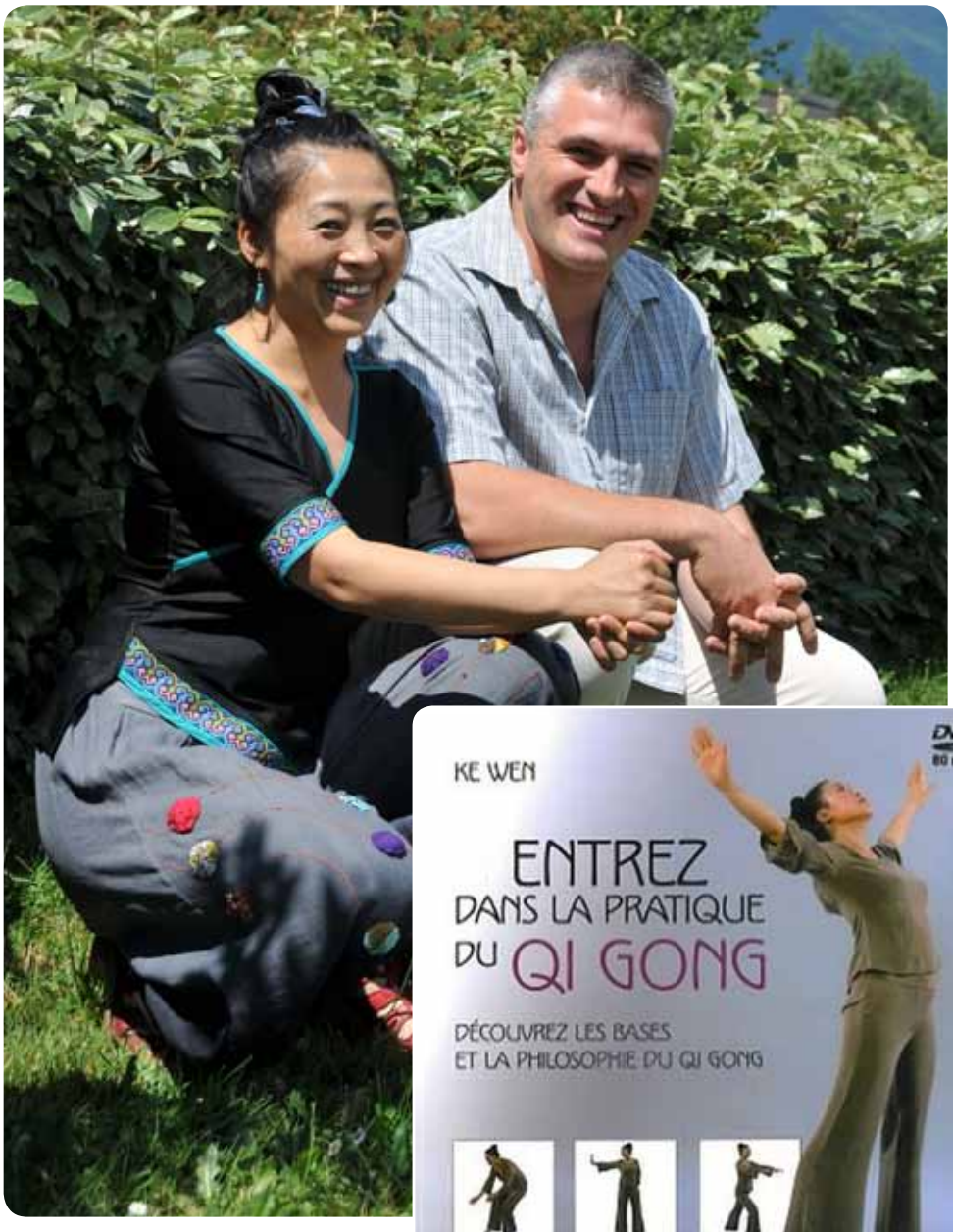
Domaine de Lembrun - été 2020
2ème Promotion Savoie

Les 20 mouvements essentiels du Qi Gong de Maître Ke Wen

Cet ensemble de mouvements énergétiques est une méthode créée par Maître Ke Wen pour acquérir les bases et la compréhension du travail énergétique.

Les vingt mouvements essentiels se divisent en quatre parties de 5 mouvements :

- Cinq mouvements généraux qui éveillent les cinq sens de l'énergie : monter, descendre, ouvrir, fermer, réunir.
- Cinq mouvements pour la partie Ciel comprenant le haut du corps.
- Cinq mouvements pour la partie Homme comprenant le tronc.
- Cinq mouvements pour la partie Terre, comprenant le bas du corps.



Nei Yang Gong - Qi Gong pour nourrir l'interieur

Le Nei Yang Gong – Qi Gong pour nourrir l'intérieur est la méthode principale enseignée dans le premier centre national de Qi Gong de Beidaihe (Chine).

Le Nei Yang Gong a structuré le Qi Gong thérapeutique en Chine et contient une richesse profonde et complète comprenant une partie statique et une partie dynamique.

"Les Temps du Corps" représente en France le centre national de Beidaihe dirigé par Maître Liu Ya Fei avec qui il collabore depuis 1994.

Premier niveau : régularise le corps

• Travail statique :

La méthode «Song» et «Jing» pour construire la base (détente du corps et calme de l'esprit). Les différentes postures pour travailler les différentes méthodes de relaxation et de calme.

• Travail dynamique :

Qi Gong pour faire circuler l'énergie en assouplissant les os et les tendons.

Première méthode dynamique avec 2 parties : chaque partie comprend 6 mouvements.

Deuxième niveau : régularise le souffle

• Travail statique :

Les respirations spéciales et thérapeutiques.

• Travail dynamique :

Qi Gong pour faire circuler l'énergie et favoriser la longévité. Deuxième méthode dynamique avec deux parties : chaque partie comprend 6 mouvements.

Troisième niveau : régularise l'esprit

DAO YIN YANG SHENG GONG

Le Dao Yin Yang Sheng Gong est une méthode complète de Qi Gong créée par Maître ZHANG Guang De.

La méthode repose sur les mouvements traditionnels du Dao Yin (conduire l'énergie par le mouvement), élaborés et assemblés selon les règles de la médecine traditionnelle chinoise, et comprend de nombreux enchaînements de mouvements s'adressant aux différents systèmes énergétiques du corps.

Les origines de cette méthode sont principalement reliées :

Au Dao Yin, qui est le fond très ancien de mouvements traditionnels destinés à entretenir la santé :

Dao veut dire : conduire l'énergie en l'harmonisant.

Yin signifie : travailler le corps pour le rendre souple.

Le Dao Yin est à la base d'une grande partie des méthodes de Qi Gong dynamiques actuelles.

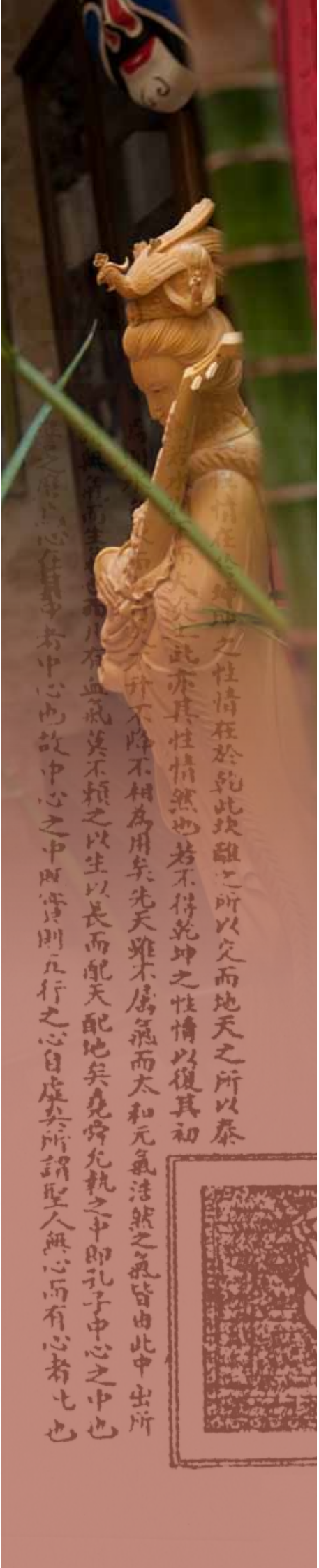
A la médecine traditionnelle chinoise, puisque la plupart des mouvements sont directement reliés avec les points et les trajets des méridiens, pour agir précisément sur tel organe, telle fonction, tel système d'énergie.

Aux arts martiaux internes qui apportent aux mouvements du Dao Yin une richesse et une expressivité qui délient le corps.

Les méthodes enseignées lors de la formation :

Qi Gong pour renforcer la vitalité par les 5 organes:

Cette méthode a été composée par Madame KE Wen à la suite de 20 années d'enseignement et de recherche. Certains mouvements sont inspirés du Daoyin Yangsheng Gong du Professeur ZHANG Guang De, et du Hui Chun Gong du Professeur SHEN Xin Yang. Elle se compose de 2 méthodes : assise et debout.



Les 12 mouvements de Dao Yin “Shi Er Duan Jin” : Cette méthode représente la quintessence des nombreuses méthodes de Dao Yin Yangsheng Gong. Elle fait également partie des méthodes officielles de Qi Gong de santé. Une excellente méthode pour augmenter la structuration du corps énergétique dans la pratique de Dao Yin (Qi Gong en mouvement).

LES MÉTHODES DU QI GONG DE SANTÉ

Depuis quelques années, l’Association Nationale de Qi Gong de Chine, fédération officielle en Chine, a développé des méthodes traditionnelles parmi les plus répandues de la tradition chinoise.

Ces méthodes, chacune spécialisée dans un aspect spécifique du Qi Gong, sont néanmoins des méthodes simples et efficaces pour la santé et très pédagogiques pour l’enseignement de base du Qi Gong. Des recherches ont permis de vérifier les effets de chacun des exercices.

Dans le cadre de la formation de Qi Gong, nous avons choisi deux méthodes.

Le jeu des 5 animaux “Wu Qin Xi”

Cette méthode célèbre, inspirée par le médecin Hua Tuo au IIIème siècle après JC, utilise les mouvements de Dao Yin (conduire l’énergie par le mouvement) et Tuna (les exercices respiratoires) associés aux caractéristiques représentant les vitalités des 5 animaux : le tigre, l’ours, le cerf, le singe et l’oiseau.

Le Qi Gong des 6 sons “Liu Zi Jue”

Cette méthode est reliée avec les 5 organes et le triple réchauffeur. Elle est constituée de postures et de sons qui ont une action thérapeutique sur les organes. Le travail est profond et l’intention joue un rôle important.

8 pièces de soie “Ba Duan Jin”

Les huit (ba) pièces (duan) de brocart (jin) pour améliorer la santé est la méthode traditionnelle la plus répandue en Chine.

Cet exercice allie contraction et relâchement musculaire et favorise la bonne circulation du sang et de l’énergie tout en massant les organes internes.

Les 12 mouvements de Dao Yin (voir la description précédente)

Programme Indicatif

PREMIÈRE ANNÉE

STRUCTURER LE CORPS ENERGETIQUE

Bases de la théorie de la physiologie énergétique chinoise :

- Yin-Yang, les 5 éléments, les énergies, les méridiens
- Physiologie et Anatomie du corps humain - le mouvement.

Théorie fondamentale du Qi Gong :

- Concept et science du Qi Gong
- Présentation du développement du Qi Gong et de son histoire
- La force physique Li et la force intérieure Jing
- Principes et règles de la pratique du Qi Gong

Enseignement pratique et approche pédagogique :

- Les positions de base du Qi Gong
- L'enracinement
- Le calme et le relâchement (Jing-Song)
- Le lâcher-prise

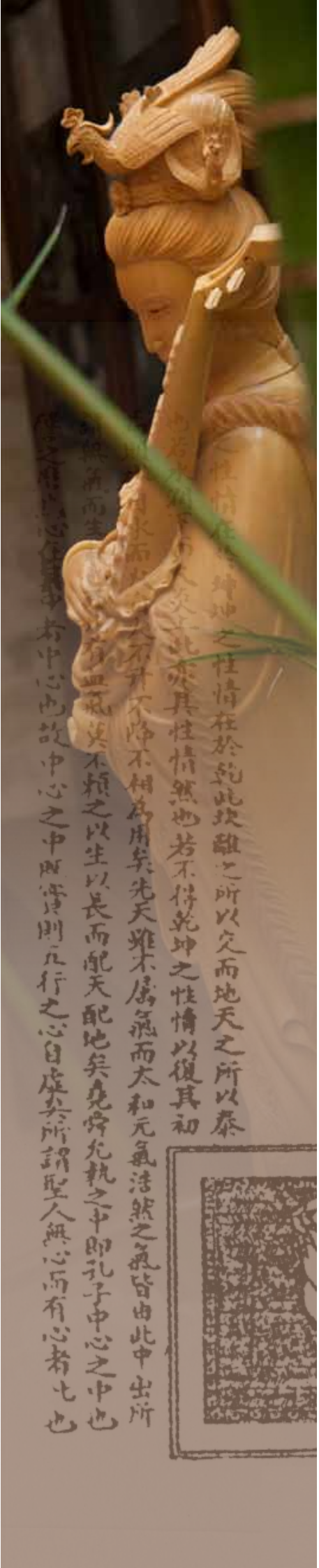
Méditation du bouddhisme Chan, l'ouverture du coeur

Les mouvements de base du travail énergétique :

- La fluidité
- L'enracinement
- La verticalité
- L'unité
- La communication du corps
- La coordination
- L'alternance du yin/yang dans les mouvements

Les méthodes de Qi Gong :

- Les 20 mouvements essentiels du Qi Gong de KE Wen
- Daoyin Yangsheng Gong, une méthode dynamique de base : Qi Gong général pour renforcer la santé
- Nei Yang Gong - Qi Gong pour nourrir l'intérieur : 1ère méthode dynamique (1ère partie de l'enchaînement de 6 mouvements avec la respiration douce



DEUXIÈME ANNÉE

DÉVELOPPE LA NOTION DE SOUFFLE

Enseignement théorique :

- Les organes et les entrailles (zang fu), et le triple réchauffeur (san jiao)
- La base du système du Qi Gong médical
- Le rôle des organes et les 3 substances fondamentales Jing, Qi, Shen
- Les 3 Dan Tian et les 3 barrières (San Guan)
- Les rôles et les effets du Qi Gong
- Les mécanismes du souffle

Enseignement pratique et approche pédagogique :

- Qi Gong des 5 animaux
- Nei Yang Gong - partie statique : les 5 relaxations et les respirations spécifiques.
- Ba Duan Jin
- Qi Gong des 5 organes

Méditation de santé

TROISIÈME ANNÉE

OUVRIR LA CONSCIENCE DANS LE CORPS DU SOUFFLE

Notions de philosophie chinoise
(Taoïsme, Confucianisme, Bouddhisme),
appliquées au Qi Gong :

- Les voies du Qi Gong
- Le Shen (esprit lié au coeur), les Hun et Po, le Zhi (volonté) et le Yi (réflexion, intention), ou les manifestations psychiques liées aux organes, les émotions.

Enseignement pratique et approche pédagogique :

- Qi Gong des 6 sons
- Qi Gong des 12 pièces de brocarts assis : une des rares méthode en position assise qui permet d'ouvrir et d'étirer le corps en permettant que le Qi circule dans la fluidité dans tout le corps, avant d'entrer dans la méditation.

Méditation taoïste

Budo Attitude

Yang Sheng • Qi Gong • Tai Ji Quan

LES TEMPS DU CORPS

寧致

Tél. 06 26 60 29 12
contact@budo-attitude.com
www.budo-attitude.com

Siège social :
89 allée des chevreuils
73290 La Motte-Servolex

Suivez-nous et participez
à l'actualité de l'association
facebook.com/budoattitude.com

tatanka-dsgn.com