



# 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...

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



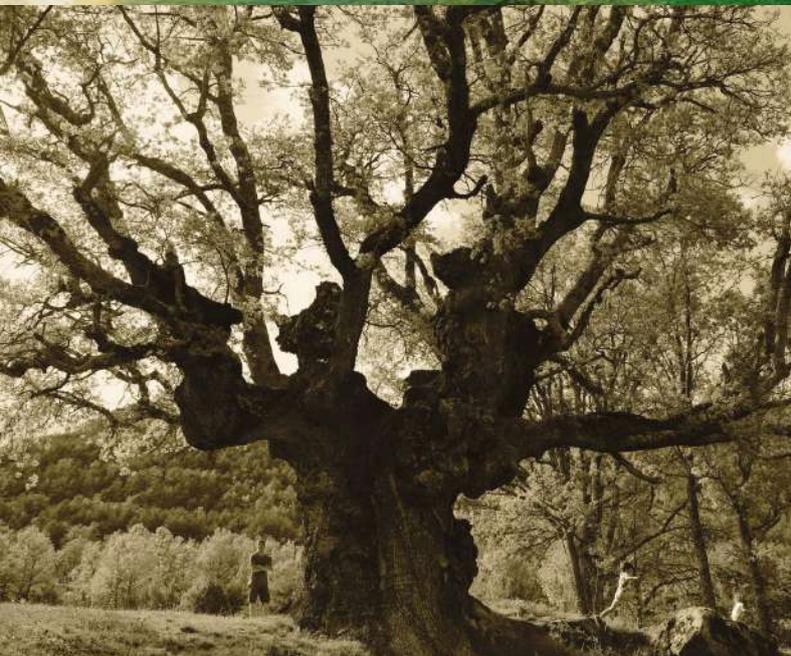
*De nombreuses activités montagne sont possibles alentour avant ou après le stage...*



# 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 ?

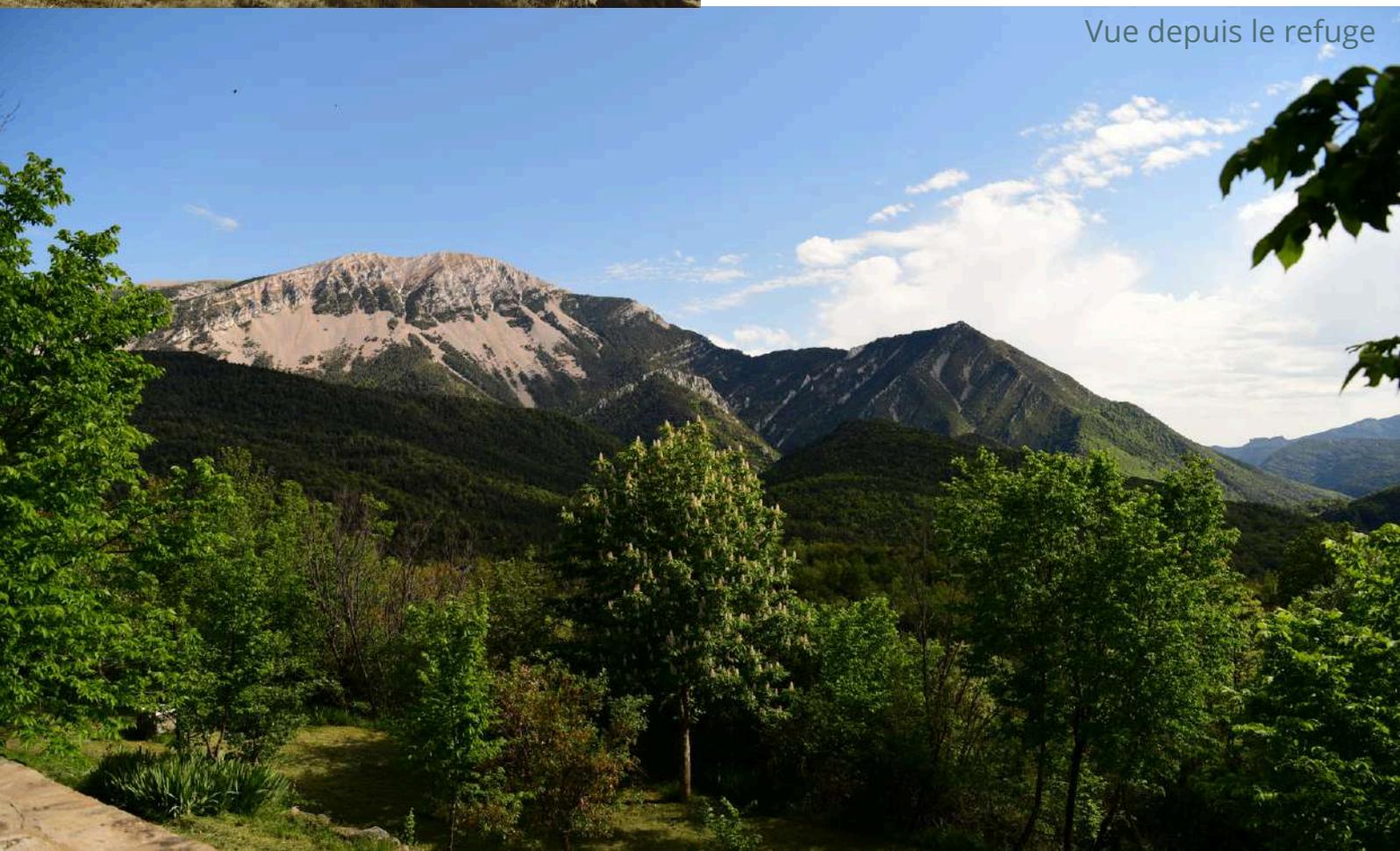


**Chêne géant** de San Urbez, à deux pas  
du gîte, pour la posture de l'arbre...?

**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](mailto:madeocoaching@gmail.com) | 06 34 29 42 74

**Georges Favraud**

infos pédagogiques

[contact@inacc.fr](mailto:contact@inacc.fr) | 06 51 77 68 48

## Trajet

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