

**STAGES DÉCOUVERTE OUVERTS À TOUS**  
ARTS MARTIAUX • CULTURE • GASTRONOMIE • K POP



*Festival des*  
**ARTS CORÉENS**  
한국 무술 세미나

**30 NOV. > 1<sup>er</sup> DEC. 2019**

**MONTPELLIER**

ENTRÉE SPECTATEUR : **2€**  
AU PROFIT DU TÉLÉTHON

CONTACT : 06 89 07 33 13 • INFOS : [WWW.SEMINAIREDESARTSCOREENS.FR](http://WWW.SEMINAIREDESARTSCOREENS.FR)





## ACTIVITES ET INTERVENANTS

### GUEST



#### TIR A L'ARC Coréen

**Niveau de stage :** Facile

Intervenant : Maître Rea Hyoung Yu

**DESCRIPTION :** Le tir à l'arc Coréen est une tradition ancestrale complémentaire de la pratique du sabre. Une façon bien particulière de tenir l'arc et de tirer en déplacement.



#### Points Vitaux (Keupsoh)

**Niveau de stage :** Facile

Intervenant : Maître Jean-Paul Bindel

**DESCRIPTION :** Maître Bindel est le plus haut gradé Français dans l'art des points vitaux. Il fera une intervention le dimanche pour faire découvrir au plus grand nombre cet art.

### BIEN ETRE



#### Kick'n FORM

**Niveau de stage :** Facile

Intervenant : Mme Corinne Lionne

**DESCRIPTION :** Le Kick'n Form est une méthode d'entraînement qui allie arts martiaux et fitness. Il se déroule en musique et comprends une partie cardio, stretching, frappes Il permettra un échauffement complet.



#### Sonmudo (art martial Zen)

**Niveau de stage :** Facile

Intervenant : Maître Franck Delevallez

**DESCRIPTION :** Le Sonmudo est un art martial Zen (Yoga). On y travaille des postures, des exercices respiratoires et de concentration ainsi que des mouvements lents mais qui peuvent s'avérer redoutablement efficaces.

### ARMES



#### Ssang Jol Gon (Nunchaku coréen)

**Niveau de stage :** Facile et Moyen

Intervenant : Maître Park Pil Won

**DESCRIPTION :** Vous y découvrirez les mouvements de base, les enchaînements, et une partie combat. Maître Park vous fera découvrir cet art grâce à une pédagogie adaptée pour le maniement de 1 ou 2 nunchaku.



#### Haedong Kumdo (sabre)

**Niveau de stage :** Facile à Difficile

Intervenant : Maître Yu Rea Hyoung

**DESCRIPTION :** Le sabre coréen est une méthode de sabre très dynamique. Le combat est envisagé sous tous les angles à un contre plusieurs,... Le travail est à la fois très technique et ludique. Il s'adapte à tous les publics.

### TAEKWONDO



#### Taekwondo Contact (TKD contact)

**Niveau de stage :** Facile et Moyen

Intervenant : M. Mathieu Damiano

**DESCRIPTION :** Ch du MONDE en kick Boxing et membre de l'équipe de France de TKD, Mathieu vous fera découvrir la version Pieds/poing du TKD. Grand pédagogue il abordera de façon progressive le contact.



#### Taekwondo WTF (TKD WTF)

**Niveau de stage :** Facile à Difficile

Intervenant : Maître Jaeung Shin

**DESCRIPTION :** Le TKD WTF est aujourd'hui le plus répandu dans le monde ! Maître Shin est spécialisé dans les Poom See. Toujours de bonne humeur, il anime les stages avec une grande passion !

### SELF-DEFENSE



#### HapkiMudo (self-défense)

**Niveau de stage :** Facile et Moyen

Intervenant : Maître Lee Kang Jong

**DESCRIPTION :** L'Hapki Mudo est une méthode de self-défense coréenne enseignée par maître Lee Kang Jong, expert impressionnant de vitesse et de précision. Pédagogue dans l'âme il s'adaptera au niveau de chacun.




#### Taekwondo Défense

**Niveau de stage :** Facile et Moyen

Intervenant : Maître Park Pil Won

**DESCRIPTION :** Le TKD Défense propose une approche autour des techniques de TKD pour une application en self-défense. C'est un retour aux sources et une méthode qui peut permettre d'enrichir votre pratique.

## PLAISIRS

	<p><b>COURS DE CUISINE</b>  <b>Dimanche matin</b>          (9h30-11h30)          20 Euros</p>	<p><b>DESCRIPTION</b>          Vous pourrez apprendre lors d'un cours à cuisiner un plat typiquement Coréen. Mais vous pourrez aussi déguster 2 plats coréens lors des repas du samedi et dimanche midi.  <b>Nombre de places limités</b></p>
--	---	---





<p><b>MUSIQUE COREENE</b>          A chaque pose un peu de musique traditionnelle Coréenne, samulnori, pansori,...</p> 	<p><b>HANBOK</b>          Venez essayer des tenues traditionnelles Coréennes devant un décor de temple</p> 	<p><b>K-POP</b>          Un groupe Montpelliérain de K-Pop sera présent le samedi pour vous faire découvrir cette danse.</p> 	<p><b>EXPO PHOTO</b>          Découvrez la Corée en images : temples, palais, musées, maisons traditionnelles,...</p> 
---	--	---	---




## LES REPAS

<p><b>Samedi midi</b>  <b>Dimanche midi</b></p> <p><b>14 Euros</b>          (Repas + café)</p>	<p><b>BIBIMBAP</b>          Nous vous proposons en 2 repas une découverte de la richesse culinaire Coréenne. Nous vous proposerons un assortiment de goûts et de saveurs typiquement Coréennes. Il y en aura pour tous les goûts,...</p>	
--	--	--

<p><b>Samedi midi</b>  <b>Dimanche midi</b></p> <p><b>7 Euros</b>          (Repas + café)</p>	<p><b>REPAS Mr MIN</b>          C'est l'innovation de cette année, nous vous feront découvrir des produits Coréens que vous pouvez retrouver en super marché et qu'il est facile de cuisiner, moyennant quelques connaissances et de l'huile de Sésame.  <b>Découvrez les soupes de nouilles Coréennes, la sauce Kotchoujang et toute la saveur de la Corée.</b></p>	
---	--	---

## PARTENAIRES

<p><b>Armes en bois</b>          Moku Pellen</p> 	<p><b>Mr MIN (le roi du goût)</b>          Cuisine Coréenne</p> 	<p><b>Mairie de Montpellier</b>          Gymnase Georges Frêche</p> 	<p><b>Conseil Départemental de l'Hérault</b>          Subvention</p> 
---	---	---	--

<p><b>TOP IT EVEN</b>          Création d'affiche</p> 	<p><b>Taekwondo choc</b>          Journal des arts Coréens</p> 	<p><b>Comité Départemental de TKD Hérault</b></p> 	<p><b>Matériel sportif</b>          KC Sport</p> 
--	--	--	--



## PROGRAMME DES STAGES

### SAMEDI 30 Novembre 2019 – STAGES ADOS-ADULTES (DE 8 A 99 ANS)

Horaire	Choix	Choix	Choix	GUEST
8h45	Accueil – Café – petit déj - Inscriptions			Expo photo
9h30-10h00	KICK'N FORM (Gratuit pour ceux qui font des stages)			
10h00-10h15	PAUSE			Musique Coréenne
10h15-11h45	Sabre Coréen (1)	TKD Poom See (2)	Hapkimudo (3)	
12h00-14h00	Repas Coréen (pré inscription) et buvette			Tenues traditionnelles
13h00-13h30	Animation K-Pop (danse)			Séance photo
14h00-15h00	Nunchaku (4)	Sabre Coréen (5)	TKD WTF (6)	<b>Danse</b>
15h00-15h15	PAUSE			Musique Coréenne
15h15-16h30	TKD défense (7)	Hapkimudo (Baton) (8)	TKD Contact (9)	Tenues traditionnelles
16h30-16h45	PAUSE			Séances photos
16h45-17h45	Sonmudo (10)		Tir à l'arc Coréen	

LEGENDE DES STAGES
VERT : Facile
ORANGE : Moyen
ROUGE : Difficile
<b>ADRESSE</b>  <b>GYMNASSE GEORGES FRECHE</b>  <b>245, rue le Titien 34000 Montpellier</b>

### SAMEDI 30 Novembre 2019 – STAGES ENFANTS (4 A 7 ANS)

Horaire	Choix		ADRESSE
14h00-15h00	TAE KWON DO partie 1	<b>Tarif unique 10 Euros</b>	<b>GYMNASSE GEORGES FRECHE 245, rue le Titien - 34000 Montpellier</b>
15h00-15h15	PAUSE		
15h15-16h15	TAE KWON DO Partie 2		

### SAMEDI 30 Novembre - SOIREE à 19h00 XX ans de Corinne (Coco) !!!!

La soirée est OUVERTE à TOUS ceux qui participent au séminaire et leurs proches. Elle est gratuite pour les enfants et les adultes ! **CHACUN APPORTE A BOIRE ET A MANGER (pour partager)**. Merci de prendre des spécialités de votre région, possibilité de réchauffer au micro onde (pas de chips, de cacahuètes,...)

**Vous jouez de la musique : Prenez vos instruments**

**LIEU**  
**INSTITUT NAZARETH**  
**Rue Nazareth**

**Il faut remonter la rue et aller tout au fond du parc**

### DIMANCHE 1° DECEMBRE 2018 – STAGES ADOS-ADULTES (DE 8 A 99 ANS)

Horaire	Choix	Choix	Choix	GUEST
8h30	Accueil – Café – petit déj - Inscriptions			<b>Cours de cuisine Coréenne</b>
9h15-10h30	Sonmudo (11)	TKD défense (12)	TKD WTF combat (13)	
10h30-10h45	PAUSE			<b>Coréenne</b>
10h45-12h00	Hapkimudo (14)	Sabre Coréen (15)	TKD Contact (16)	
12h00-13h30	Repas Coréen (pré inscription) et buvette			Expo photo
13h30-14h15	Keupsoh (points vitaux)			Initiation Tir à l'arc Coréen
14h15-14h30	PAUSE			
14h30-15h45	Hapkimudo (17)	Nunchaku (18)	TKD Contact (19)	
15h45-16h00	PAUSE			
16h00-17h30	Sonmudo (20)	Sabre Coréen (21)	Taekwondo WTF (22)	

9h30 <b>COURS</b> CUISINE COREENE (fin 11h30)
--

13h30 <b>KEUPSOH</b> Points Vitaux Maître BINDEL 10° Dan
--

# 10° FESTIVAL DES ARTS COREENS

## Montpellier Haedong Kumdo



74, rue du mas de Miécamp  
34000 Montpellier

06 89 07 33 13 – MHDKD34@gmail.com  
<http://www.sabrecoreen.com>

### DOSSIER D'INSCRIPTION INDIVIDUEL

Forfait	Tarifs ados-adultes	Enfants 4 - 7 ans	Quantité	Total
Stage de cuisine	20			
1 stage au choix hors cuisine (préciser le n°)	25			
2 stages au choix hors cuisine (préciser les n°)	40	10		
3 stages au choix hors cuisine (préciser les n°)	50			
Journée du Samedi 30/11 (préciser les n°) HORS Repas	60			
Journée du Dimanche 1/12 (préciser les n°) HORS cuisine et repas	60			
Stage TOTAL (préciser les n°) HORS cuisine et repas	80			
Repas coréen Traiteur Samedi midi/Dimanche Midi	14	14		
Repas coréen Mr Min Samedi midi/Dimanche Midi	7	7		

**FAIRE LE REGLEMENT : AVANT LE 18 novembre 2019** (Après ou sur place prévoir 20 Euros de plus)

<b>NOM : Montpellier HAEDONG KUMDO</b> Code Etabliss Guichet Compte Clé 13506 10000 04923839000 09 IBAN : FR76 1350 6100 0004 9238 3900 009 BIC AGRIFRPP835	<b>PAR LA POSTE</b> <b>A renvoyer à (avant le 18 novembre 2019)</b> <b>Montpellier Haedong Kumdo</b> <b>74 Rue du Mas Miécamp – 34090 Montpellier</b>
---	--

-----PARTIE A RENVOYER (avant le 18 novembre 2019)-----

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
MAIL : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Je m'inscris pour les stages suivants :

- ✓ **Samedi (mettre le N° des stages choisis)** \_\_\_\_\_ Montant : \_\_\_\_\_
- Repas samedi - Traiteur Nombre de Repas \_\_\_\_\_ (x14 €) Montant : \_\_\_\_\_
- Repas samedi – Mr Min - Nombre de Repas \_\_\_\_\_ (x7 €) Montant : \_\_\_\_\_
- Stage enfants (4-7 ans) Montant : \_\_\_\_\_
- ✓ **Dimanche (mettre le N° des stages choisis)** \_\_\_\_\_ Montant : \_\_\_\_\_
- Cours de Cuisine Montant : \_\_\_\_\_
- Repas dimanche – Traiteur - Nombre de Repas \_\_\_\_\_ (x14 €) Montant : \_\_\_\_\_
- Repas samedi – Mr Min - Nombre de Repas \_\_\_\_\_ (x7 €) Montant : \_\_\_\_\_

**TOTAL : \_\_\_\_\_**

Règlement par (avant le 18 novembre)  Chèque (Ordre MHK)  Espèces  Virement

En m'inscrivant je m'engage à respecter les horaires et le règlement du stage. Signature