

Tai Ji Quan & Bâton

Stage 23/25 aout 19

ASSOCIATIONS ARTAA Et Tai CHI DU BOCAGE

Sites : <http://www.taijitaq.org> et <https://www.taichidubocage.com>

Aussi pour les
+ débutants ☺

**A
COUTANCES
(50)
AVEC
MICHEL
DUSSAUCHOY
5° Duan
WUSHU
NEI JIA
PROFESSEUR
DIPLOMÉ
FFWUSHU**

Inscriptions au 06 32 98 10 54 ou
taichidubocage@wanadoo.fr
Yolande Lemoine
30€ la séance ou 150 € le stage
complet de 15 heures – ½ tarif,
selon conditions.

Vendredi	Samedi	Samedi	dimanche
9h30 – 12 h Et 16h – 18h30	9h30 – 12 h	16h-18h30	9h30 – 12 h Et 14h30 – 17 h
Tai Chi		Bâton long du Tai Ji	

TAI CHI → Explorer des thématiques et les intégrer dans les marches de base et l'enchaînement : début et fin d'un mouvement/ Les 4 temps du souffle et respirations/ La question des transitions/ Les pas et déplacements/ Sons-voix /Variations sur paramètres gestuels, images mentales, espace/ Créativité.

BÂTON LONG → Les 13 cercles de base avec applications – San gun des 13 cercles – Enchaînement longue forme initiation et perfectionnement – Découverte forme rapide.

Tous niveaux