

TAI CHI CHUAN - BÂTON LONG DU TAI CHI

STAGE animé par Michel Dussauchoy

Les 21 et 22 mars à Coutances

Gymnase Eléonore Daubrée

Rue Quesnel Morinière face au numéro 22, prendre l'impasse, puis parking.

Organisé par l'association Le Tai Chi du Bocage - Yolande Lemoine

Horaires		
Samedi 21 mars	15h30/ 17h	18h/ 19h30
	Tai Chi	Bâton long du Tai Chi
Dimanche 22 mars	10h/ 11h30	14h/ 15h30
	Tai Chi	Bâton long du Tai Chi

Les thèmes du stage
Tai Chi
Etudes sur la thématique des 4 portes principales (Peng -Lu Chi -An) en solo, duo, applications à 2, Tui chou de chacune des portes, Tui chou des 4 portes
San chou 1° partie
Bâton
Etude de cercles de base en solo, duo, applications à 2 - Longue forme : détails et applications Bâton rapide 1° partie - découverte double bâton

Les séances sont ouvertes à tous.

Les séances du samedi sont recommandées aux débutants.

Le dimanche, les séances incluent des pratiques plus complexes telles que le San Chou (enchaînement codifié à 2), le tui shou des 4 portes et l'étude d'une forme rapide de la 1° partie de la longue forme du bâton.

Il est conseillé de suivre les séances du samedi si participation aux séances du dimanche.

Tarifs

20 € par séance au choix

1/2 tarif pour étudiants, demandeurs d'emploi, minima sociaux (AAH - RSA - ASPA)