

STAGE DE TAI CHI CHUAN ET QI QONG

太
极
拳

THIERRY ALIBERT

ORGANISE PAR LA SECTION TAI CHI CHUAN

du FCS De Sallèles d'Aude 11590

Le Samedi 18 Juin de 10h00 a 12h30 et de 14h00 a 17h00

Le Dimanche 19 Juin de 9h30 a 12h00 et de 13h30 a 16h00



Inscription et renseignements : taichi.salleles@gmail.com

Tel : 04 68 46 97 20

Au mini-gymnase 15, rue Jean Clavel. 11590 Sallèles d'Aude

Prix du stage : deux jours 55 €

Une journée : 35 €



PROGRAMME

- Qi-gong de la salutation au Tao :

- Petit Qi-gong de réveil matinal et de prévention des douleurs d'épaules et du cou, harmonisation de l'énergie cœur-poumons et dans les méridiens d'acupuncture.

-Forme 108 de l'école Yang :

- Découvrir l'essence profonde du mouvement

- Dynamiser et harmoniser l'énergie interne et externe "Nei Chi et "Wei Chi" sur les mouvements de base.