



# Tai Ji Quan & Tai Ji Gun (bâton) À Coutances (50)



Vendredi 21/08  
17h - 19h  
TAI JI QUAN

- Travail sur les postures, pas et marches
- Etude de « phrases » de l'enchaînement et de leur application martiale

Préparation dynamique  
Conscience corporelle

Samedi 22/08 :  
10h-12h  
BATON

- Etude des 13 cercles de base et de leur application à 2

Tao des 13 cercles

Samedi 22 /08  
16h30 -18h30  
TAI JI QUAN

- En solo, à 2, statique et dynamique
- Travail sur l'intention (Yi)

Cercles spirales et plis

Dimanche 23/08  
10h-12h  
BATON

- Tao des 13 cercles solo et duo

Bâtons  
collants



STAGE avec  
Michel  
Dussauchoy  
professeur diplômé  
FAEMC  
5° duan  
Site : [www.taijitaο.org](http://www.taijitaο.org)

Associations  
Le Tai Chi du  
Bocage  
&  
ARTAA

Stage complet 100 €  
Ou 30 € la séance  
Lieu  
Gymnase Elénore Daubrée  
Inscriptions  
0632981054 ou  
[taichidubocage@wanadoo.fr](mailto:taichidubocage@wanadoo.fr)