



STAGE TAI JI QUAN ET BÂTON ÉTÉ 2017 À Coutances(50)

Ecole
Yang

Du 25 au 27/08 avec

Michel
Dussauchoy

Professeur diplômé
FFAEMC 5° duan

Site : www.taijitao.org

Associations
Le Tai Chi du
Bocage &
ARTAA

Tai Ji
Quan



Bâton long

- ★ Mobilisation : les 9 perles
- ★ Relaxation, conscience et unité corporelles
- ★ Marches et mouvements énergétiques traditionnels
- ★ Etude détaillée de 3 phrases de l'enchaînement forme en 108, en solo et duo
- ★ Trois Tui shou de base
- ★ Recherche sur le Yi et le Zhedie (intention et plis)
- ★ Initiation forme rapide (Poing canon)

- ★ Etude des 13 cercles de base, solo, duo, statique, dynamique
- ★ Bâtons collants
- ★ Taolu des 13 cercles de base solo, duo (San Gun)
- ★ Etude du Taolu forme longue 3° partie
- ★ Initiation à la forme rapide de la 1° partie longue forme

Stage 100 €
Ou à la séance : 15€/ heure

TAI JI QUAN
vendredi de 17h à 19h
samedi de 10h à 12h
BÂTON
samedi de 16 h à 19h
dimanche de 10h à 12h

Inscription obligatoire : 0632981054
Mail : taichidubocage@wanadoo.fr
Contact Yolande LEMOINE