



Stage été 2016 Tai Ji Quan ET Bâton À Coutances(50)



Vendredi 19
17h-19h

TAI JI QUAN

- ★ Les fondamentaux de la pratique, Posture et Respiration
- ★ Marches et cercles
- ★ Etude 1° partie de l'enchaînement

Samedi 20
10h-12h

TAI JI QUAN

- ★ Etude 1° partie
- ★ Etude de 5 applications majeures de la 1° partie en duo sur attaque lancée ou saisie
- ★ Etude des Tui shou de base.

15h30/ 17H

BATON

- ★ Etude des 13 cercles de base, en solo, en duo, marches
- ★ En statique, Enchaînement des 13 cercles
- ★ Initiation aux bâtons collants

17h30-19h

TAI JI QUAN

- ★ Etude 1° partie
- ★ Etude de 5 applications majeures de la 1° partie placées dans les Tui shou
- ★ Initiation forme rapide 1° partie (Poing Canon)

Dimanche 21
10h-12h

BATON

- ★ Etude des 13 cercles de base
- ★ Taolu des 13 cercles de base en solo, en duo
- ★ Initiation à la forme rapide de la 1° Partie longue forme

STAGE du 19 au 21
Août 2016 avec

Michel
Dussauchoy

Professeur diplômé
FFAEMC 5° duan
Site : www.taijitaο.org

Associations
Le Tai Chi du
Bocage &
ARTAA

Tai Chi Ecole Yang
Longue forme en 108
Stage complet 100 €
Ou à la séance : 25 €
Inscription obligatoire

0632981054 ou
taichidubocage@wanadoo.fr
Contact Yolande LEMOINE