

Les 18 Lohan « la danse du Tao »

Du 22 au 27 juillet 2019

Lohan ou Luo han ou Arhat peut se traduire par : disciple du Bouddha

les 18 Lohan est une synthèse de plusieurs styles traditionnels des arts martiaux chinois. Cette forme est composée de 33 mouvements. Ses saisies et ses frappes rapides, permettant de placer l'adversaire dans une position vulnérable font la réputation et la particularité de cette forme. La hanche joue un rôle primordial dans la puissance et la vitesse des coups.

Les mouvements sollicitent de nombreux muscles ainsi que l'ensemble des articulations et permettent une prise de conscience de son corps dans l'espace. Par ailleurs, le pratiquant acquiert petit à petit plus de tonicité, plus de souffle et accroît le contrôle de son énergie interne. Cette pratique développe une grande qualité d'ancrage et surtout une grande qualité de présence.

DATE	Du lundi 22 juillet 2019 à 10h au samedi 27 juillet 2019 à 16h45
LIEU	Le stage aura lieu au Chant de la Source, 22 route de la Basse des Feignes 88250 LA BRESSE (Vosges), village à 60 km de Colmar ou d'Épinal. Un plan d'accès vous sera adressé après votre inscription. www.au-chant-de-la-source.com
A QUI S'ADRESSE CE STAGE	Il s'adresse aux personnes qui ont déjà pratiqués soit le Qi Gong, le Tai Ji Quan ou une autre discipline martiale et qui souhaitent apprendre un enchaînement plus dynamique, pour développer la souplesse et renforcer l'ensemble des muscles. Cette pratique aidera à se relâcher au quotidien, notamment dans des situations stressantes.
PRIX DU STAGE	775 € (comprenant cours + repas + hébergement)
ENSEIGNANT	Le stage est dirigé par Song ARUN. Song est titulaire du Brevet des Professeurs des Arts Martiaux Chinois Internes homologué par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Il enseigne depuis plus de vingt ans. Il est le successeur de maître CHEN LIANG CHAO

✂
BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél : E MAIL

désire m'inscrire au stage " 18 Lohan " du 22 au 27 juillet 2019

Prix du stage (comprenant cours + repas + hébergement) = 775 €

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec envoi d'arrhes de 90€ (non remboursés après le 10/7/2019). Chèque au nom de Song ARUN

Dès réception de votre inscription vous recevrez une confirmation et un plan d'accès au lieu du stage

Renseignement :

SONG ARUN

1 A rue du Rebberg

68140 GUNSBACH

Tél : 06 66 47 61 86

<http://www.taiji-song.com>