

Tai Ji Quan et San shou

Du 22 au 27 juillet 2018

Le Tai Ji Quan : vieille tradition chinoise codifiée au XIII^e siècle est une discipline riche comportant de multiples aspects. Méditation en mouvement, art martial interne, technique de relaxation et de concentration, le Tai Ji Quan développe l'unité de la personne. Cette succession de mouvements qui s'écoulent à partir du bassin a pour but essentiel de favoriser la circulation de l'énergie dans tout le corps (base de l'acupuncture) ce qui contribue au maintien d'une bonne santé. Les bienfaits s'en ressentent tant sur le plan physiologique (meilleur équilibre corporel, contrôle du souffle...) que sur le plan psychique (concentration, confiance en soi, calme)
Le Tai Ji Quan, c'est aussi un plaisir réel, une grande beauté, l'harmonie corps / esprit enfin réalisé.

PROGRAMME

- *Etude et pratique de la forme traditionnelle de Tai Ji Quan de l'école Yang (forme la plus pratiquée en Chine).*
- *Découvrir les aspects externes et martiaux avec des exercices à deux « Le San Shou », qui permettent également d'équilibrer le travail interne et de mieux comprendre les mouvements de la forme de Tai Ji Quan, tout en révélant une « touche » ludique.*

DATE

Du dimanche 22 juillet 2018 à 10h au vendredi 27 juillet 2018 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'Epinal. 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 pratiquants qui ont participé au stage de l'année précédente ou aux pratiquants de Tai Ji Quan style Yang du Maître Chen Liang Chao, enseigné par Song ARUN ou par un de ses élèves avec un minimum de 2 années de pratique

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 " Tai Ji Quan " du 22 au 27 juillet 2018

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 30/7/2018).

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 Rebborg

68140 GUNSBACH

Tél : 06 66 47 61 86

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