

Stage de  
**TAI JI QUAN**  
( *PERFECTIONNEMENT* )  
les 11 et 12 juin 2022

Le programme est réparti en trois qualités essentielles du Tai Ji Quan :

- **LE SHEN** ( Yi Ni ) ; la vigilance, la concentration, la tranquillité d'esprit, la qualité d'attention neutre et l'intention pure dans la pratique et dans la vie quotidienne
- **LE QI** ( Hu Xi ) ; La conduite de l'énergie dans la forme, les principes de la détente dans les mouvements (fluidité, profondeur, localiser et diriger)
- **LE JING** ( Xing Ti ) ; la forme ou l'enchaînement des trois parties en détail ( réviser et perfectionner )

**PROGRAMME DETAILLE :**

- Réviser et perfectionner les trois parties de l'enchaînement.
- Lien entre le haut – le bas des mouvements
- Conscience de l'axe et du centre de gravité dans les mouvements.
- Enracinement et regard dans la pratique.
- Principes de la détente et de la souplesse.
- Coordination des mouvements.
- Conduite du souffle (l'émission d'énergie dans les mouvements)

**DATE** Le samedi 11 juin de 8h45 à 18h et le dimanche 12 juin de 8h45 à 17h30  
**LIEU :** Gymnase Anne Frank : à l'angle de la rue des Trois Châteaux et de la rue de Berne 68000 Colmar.

**PRIX DU STAGE :** 165€

***N.B : repas de midi tiré du sac***



**BULLETIN D'INSCRIPTION**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : ..... E mail : .....

Désire m'inscrire au stage de Tai Ji Quan - perfectionnement les 11 et 12 juin 2022

Prix du stage : 165€

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec l'envoi d'arrhes de 50€. Chèque au nom de Song ARUN

**RENSEIGNEMENTS**

Song ARUN

1A rue du Rebberg 68140 GUNSBACH

Tél : 06 66 47 61 86

E mail songarun3@gmail.com

<https://taiji-song.com>