

Les 18 Lohan « Révision et Perfectionnement »

Le 7 octobre 2023

La forme des 18 Lohan est une synthèse de plusieurs styles traditionnels des arts martiaux chinois. Cette forme est composée de 35 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	Le samedi 7 octobre de 8h45 à 18h
PROGRAMME	Révision et Perfectionnement Les cercles des mains et les applications martiales
LIEU	Gymnase Anne Frank : à l'angle de la rue des Trois Châteaux et de la rue de Berne 68000 Colmar.
PRIX DU STAGE	95€

N.B : repas de midi tiré du sac

Renseignement :

Song ARUN

1 A rue du Rebberg

68140 GUNSBACH

Tél : 06 66 47 61 86

<https://taiji-song.com>