

# Stage les 18 Lohan

## « Révision et Perfectionnement »

Les 3 et 4 février 2024 à Colmar

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.

**Programme :** Révision et Perfectionnement  
Les cercles des mains et les applications martiales

**Date :** Le samedi 3 février 2024 de 8h45 à 18h et le dimanche 4 février de 8h45 à 17h30

**Lieu :** Au gymnase Anne Frank à l'angle de la rue des Trois Châteaux et de la rue de Berne 68000 Colmar

**Coût :** 165€

*N.B : repas de midi tiré du sac*

" .....

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : ..... E mail .....

Désire m'inscrire au stage les 18 Lohan les 3 et 4 février 2024 à Colmar

Prix du stage = 165€

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

### Renseignement :

Song ARUN

1A rue du Rebberg 68140 Gunsbach Tél :

06 66 47 61 86

<https://taiji-song.com>

E mail : songarun3@gmail.com