

# Tai Ji Quan

## Stage de Révision et perfectionnement

### les 8 et 9 juin 2024

Le **Tai Ji Quan** fait partie des arts martiaux chinois internes. Il consiste en une série de mouvements en spirale, exécutés dans la fluidité et la détente musculaire. Ces mouvements permettent de faire circuler l'énergie dans le corps et le rythme lent aide à trouver en soi harmonie et sérénité.

En accord avec une respiration harmonieuse et continue, il renforce le lien entre l'être humain et son environnement.

Dans son principe, le Tai Ji Quan est donc un moyen d'apprendre à rétablir l'équilibre en nous, c'est « *la voie de retour à soi-même* ». Ce n'est pas une simple sagesse orientale ni quelques choses d'exotiques. Il est la sagesse de nos sens, de notre corps et de notre esprit unit en un seul processus.

#### Programme :

- Réviser et perfectionner les trois parties de l'enchaînement
- Applications martiales et la compréhension des mouvements
- Conscience de l'axe et du centre de gravité dans les mouvements
- Principes de la détente et de la souplesse
- Coordination des mouvements
- Conduite du souffle et émission d'énergie dans les mouvements

**Date :** Le samedi 8 juin de 8h45 à 18h et le dimanche 9 juin 2024 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 8 et 9 juin 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

#### Renseignements

Song ARUN

1A rue du Rebberg 68140 GUNSBACH

Tél : 06 66 47 61 86

E mail [songarun3@gmail.com](mailto:songarun3@gmail.com)

[https ://taiji-song.com](https://taiji-song.com)