

# Les 18 Lohan : Stage d'initiation

## Le 12 octobre 2024

C'est une synthèse de plusieurs styles traditionnels. Cette forme est composée de 35 mouvements. La particularité de la forme est réputée pour ses saisies et ses frappes rapides, permettant de placer l'adversaire dans une position vulnérable. 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 nécessite une grande qualité d'ancrage et surtout une grande qualité de présence.

<b>DATE</b>	Le samedi 12 octobre 2024 de 8h45 à 18h
<b>PROGRAMME</b>	Apprentissage de la première partie de l'enchaînement et des exercices fondamentaux des 18 Lohan
<b>LIEU</b>	Gymnase Anne Frank : à l'angle de la rue des Trois Châteaux et de la rue de Berne 68000 Colmar
<b>PRIX DU STAGE</b>	95€

**NB : Il est important de pratiquer les exercices préparatoires et une partie de l'enchaînement avant le stage**

✂ .....

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : ..... E MAIL .....

Désire m'inscrire au stage initiation : les 18 Lohan du samedi 12 octobre 2024

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec l'envoi d'arrhes de 65€ chèque au nom de Song ARUN (non remboursés après le 20 septembre 2024)

**Dés réception de votre inscription je vous enverrai une confirmation avec les liens vidéo qui vous permettrons de pratiquer avant le stage.**

### Renseignements :

SONG ARUN

1A rue du Rebberg 68140 GUNSBACH

Tél : 06 66 47 61 86

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