

Stage les 18 Lohan

« Révision et Perfectionnement »

Les 21 et 22 mars 2026 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 21 mars 2026 de 8h45 à 18h et le dimanche 22 mars 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 le 21 et 22 mars 2026 à Colmar

Prix du stage = 165€

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec l'envoi d'arrhes de 65€. 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