

Stage les 18 Lohan **« Révision et Perfectionnement »**

Les 13 et 14 février 2027 à Colmar

Lohan (ou Luo Han), appelé Arhat en sanskrit, désigne un disciple du Bouddha.

Cette forme comprend 33 mouvements. Elle se distingue par ses saisies dynamiques et ses frappes rapides, permettant des placements précis et une grande réactivité.

Les mouvements sollicitent un large ensemble de muscles ainsi que toutes les articulations, favorisant une meilleure conscience du corps dans l'espace. Au fil de la pratique, le pratiquant développe progressivement davantage de tonicité, un souffle plus ample et une maîtrise accrue de son énergie interne.

La pratique des 18 Lohan cultive profondément l'ancrage, la maîtrise corporelle et la souplesse.

Elle renforce également la présence, nourrit la volonté et affine la confiance en soi

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

Date : Le samedi 13 février de 8h45 à 18h et le dimanche 14 février de 8h45 à 17h30
Au gymnase Anne Frank à l'angle de la rue des Trois Châteaux et de la rue de Berne

Lieu : 68000 Colmar

Coût : 185€

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 13 et 14 février 2027 à Colmar

Prix du stage = 185€

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