

Les 18 Lohan « perfectionnement »

les 7 et 8 mars 2020

les 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.

DATE Le samedi 7 mars de 14h à 18h et le dimanche 8 mars 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 130 €

N.B : repas de midi tiré du sac

✂

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél : E MAIL

Désire m'inscrire au stage " 18 Lohan - perfectionnement " les 7 et 8 mars 2020

Prix du stage 130€

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

Renseignement :

Song ARUN

1 A rue du Rebberg

68140 GUNSBACH

Tél : 06 66 47 61 86

<https://www.taiji-song.com>