

Stage de
TAI JI QUAN
(*PERFECTIONNEMENT*)
les 13 et 14 mars 2021

Le programme est réparti en trois qualités essentielles du Tai Ji Quan :

- **LE SHEN** (Yi Ni) ; la vigilance, la concentration, la tranquillité d'esprit, la qualité d'attention neutre et l'intention pure dans la pratique et dans la vie quotidienne
- **LE QI** (Hu Xi) ; La conduite de l'énergie dans la forme, les principes de la détente dans les mouvements (fluidité, profondeur, localiser et diriger)
- **LE JING** (Xing Ti) ; la forme ou l'enchaînement des trois parties en détail (réviser et perfectionner)

PROGRAMME DETAILLE :

- Réviser et perfectionner les trois parties de l'enchaînement.
- Lien entre le haut – le bas des mouvements
- Conscience de l'axe et du centre de gravité dans les mouvements.
- Enracinement et regard dans la pratique.
- Principes de la détente et de la souplesse.
- Coordination des mouvements.
- Conduite du souffle (l'émission d'énergie dans les mouvements)

DATE Le samedi 13 mars de 8h45 à 18h et le dimanche 14 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 : 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 13 et 14 mars 2021

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

<https://taiji-song.com>