



Stage de Printemps
Qi Gong & Taiji Quan
25-26 Mars 2023



Qi gong

Samedi matin, 9h45 - 12h

Zhi neng Qi gong : anneau du Ciel Terre

1ère méthode : soulever le Qi, verser le Qi vers le bas

Méditation debout

Taiji, style Wu

Samedi après midi, 14h - 17h

Initiation à la forme Wu comme Qi gong

un nouvel éclairage des principes internes du taiji au travers des postures

et du déplacement propres à la forme Wu

Taiji quan, style Yang du serpent

Dimanche 9h45 - 17h

Accent sur le principe du relâchement de la taille

Formes solo, pratique et applications, travail à deux

Lieu

Salle polyvalente d'Arpaillargues

Ouverture de la salle à partir de 9h30, possibilité de prendre son repas sur place

Tarif

Samedi matin 25€, après midi 30€

Journée 50€, stage complet 90€

Contact et Inscription

Laurence et Yves Jean Linares 06 63 84 02 64 contact@lefilde-soie.fr