



## Stage d'été

### Qi Gong & Taiji Quan

22-23 Juillet 2023

#### Qi gong

Samedi matin, 9h30-12h30

*Zhi neng Qigong : anneau du Ciel Terre*

*1ère méthode et introduction à la 2ème méthode*

*Ouvert à tous*

Samedi après midi, 15h-18h

*Méthode du Dr Yayama, les 6 respirations*

*Ouvert à tous*



#### Taiji quan

Dimanche, 9h30-12h30

*2 groupes : Taiji du sabre et de l'épée*

*Début de la forme connue minimum*

Dimanche, 15h-18h

*Tai ji, style du serpent de la famille Yang*

*Forme solo et Tui shou travail à deux*

*2 groupes : initiation possible et avancés*

#### Lieu :

Parc et salle climatisée d'Arpaillargues, 5km d'Uzès, direction Anduze

*Journée complète : possibilité de prendre son repas sur place, prévoir le nécessaire pour une bonne pause. Pratique dans le parc (de l'autre côté de la route) en matinée selon météo. Rendez vous et ouverture de la salle à partir de 9h et 14h30*

#### Tarif:

Demi-journée 30€ - journée 50€ - un jour et demi 70 € - stage complet 90€

#### Contact et Inscription:

Laurence et Yves Jean Linares ~ 06 63 84 02 64 ~ [contact@lefilde-soie.fr](mailto:contact@lefilde-soie.fr)