



Stage d'Automne 2023

Qi gong samedi 2 Décembre

« Les 20 mouvements »

Un qi gong respiratoire en lien avec le Tai ji de la famille Yang
préparation avec les Oscillations, méditation avec les huit Directions

Taiji quan samedi 9 Décembre

Forme lente du snake style, déplacements et applications
Ding bu quan, San shou et poussées des mains

Horaires 9h30-12h30 et 14h30-17h30

Lieu Studio Pi, 25 rue Roussy, Nîmes (à 150m de l'Esplanade)

Ouverture de la salle à 9h15

possibilité de prendre son repas sur place ou au restaurant sur réservation

Tarif Demi journée 30€, journée 50€, les 2 jours 90€

Inscription Laurence et Yves Jean Linares 06 63 84 02 64 contact@lefildesoie.fr