

**Stage de Printemps  
21-22 MARS 2026**

**Wudang Qi gong**      Samedi 21 Mars 9h30-12h30

*Les 15 mouvements du bonheur, postures et marches*

**Tai ji quan style Wu**      Samedi 21 Mars 14h30-17h30

*Nei gong, étude et pratique de la forme lente*

**Tai ji quan style Yang**      Dimanche 22 Mars 9h30-12h30

*Forme et applications, Ding bu quan*

**Tai ji quan style Yang**      Dimanche 22 Mars 14h-17h

*San shou et poussées des mains, Sabre ou Epée (2 groupes possibles)*

**Lieu :** Salle polyvalente d'Arpaillargues, ouverture de la salle à 9h15

Journée : prévoir le nécessaire pour une bonne pause, possibilité de prendre son repas sur place

**Tarif :** 30€ par demi journée, 50€ la journée

**Inscription :** au cours ou par mail ou sms : [contact@lefildevoie.fr](mailto:contact@lefildevoie.fr)      06 63 84 02 64



Pratique Qi gong & Taiji quan

Salle d'Arpaillargues

7 Février 2026

