

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@lefildesoie.fr 06 63 84 02 64



*Pratique Qi gong & Taiji quan
Salle d'Arpaillargues
7 Février 2026*

