

Stage d'Eté

25-26 Juillet 2026



Samedi 25 Juillet

Matinée 9h30-12h30

Qi gong du Dragon et du Tigre

Etude et pratique des 7 mouvements énergétiques

Samedi 25 Juillet

Après midi 14h30-17h30

Tai ji quan style Wu

Nei gong, corrections et pratique de la forme lente

Dimanche 26 Juillet

Tai ji quan style Yang

Matinée 9h30-12h30 : *Ding bu quan, San shou et poussées des mains*

Après midi 14h30-17h30 : *Formes aux armes, Sabre, Epée, Bâton*

Lieu : Salle polyvalente d'Arpaillargues

Salle climatisée, pratique dans le parc le matin, selon la météo.

Rendez vous à la salle à 9h15 avant d'aller au parc

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

Inscription : au cours ou par mail ou sms : contact@lefildesoie.fr 06 63 84 02 64

