



ATELIERS PRATIQUES

Tai Chi Chuan - Travailler en groupe pour se perfectionner

Les Dimanches

16/11/25, 25/01/26, 15/02/26, 29/03/26, 19/04/26, 24/05/26 et 28/06/26
15h00 à 16h30

9, rue Curie - 92150 Suresnes

L'école Wudang Énergie vous invite à un **atelier de Tai Chi Chuan**, ouvert à tous ses élèves, quel que soit votre niveau. Il vous permettra d'enrichir votre pratique en axant les exercices sur les fondamentaux.

Le Tai Chi Chuan repose notamment sur cinq « *secrets* » : Répéter, Répéter, Répéter, Répéter et Répéter. C'est à travers ce travail de répétition en conscience et la participation à des exercices éducatifs que nous progressons et que nous affinons notre pratique. Cet atelier vous offre l'opportunité de réviser et de travailler les mouvements enseignés lors de vos cours réguliers.

Programme : ✓ Travail sur les bases essentielles : ancrage, posture et position des pieds
✓ Exercices pour améliorer la précision des mouvements et des postures
✓ Application des exercices dans des mouvements de la forme 103

Encadrement : Frédéric Jacquet , enseignant au sein de l'association Wudang Énergie.

Logistique : ► Pour le bon déroulement de l'atelier, le nombre de places est limité.

| Tarif | Prérequis | Niveau |
|-------|--------------------------------|--------------|
| 20 € | Être adhérent de l'association | Tous niveaux |



Bulletin d'inscription

Mme M. Nom : Prénom :

Téléphone : E-mail :

Je m'inscris à l'atelier du dimanche (cochez un ou plusieurs ateliers) :

16/11/25 25/01/26 15/02/26 29/03/26 19/04/26 24/05/26 28/06/26

et joins un chèque de 20 € à l'ordre de Wudang Shan (à retourner à Wudang Shan 3 jours avant l'atelier choisi).

Date :/...../.....

Signature :