



## STAGE

### Eléments fondamentaux du Qi gong et du Tai chi chuan

Samedi 29 juin 2024 de 15 h 00 à 18 h 00

9, rue Curie - 92150 Suresnes

Les arts énergétiques tels que le qi gong et le tai chi chuan ont certains éléments en commun bien que les enchaînements soient différents. Bouger lentement sans utiliser la force musculaire grossière, coordonner le mouvement avec la respiration et mettre de l'intention dans les mouvements font partie de ces éléments. Piliers de la pratique de ces disciplines, le corps, la respiration et le mental doivent être mobilisés en douceur et unifiés.

Ce stage vous propose d'apprendre et/ou d'approfondir les éléments fondamentaux à la base de la pratique du qi gong et du tai chi chuan. Ces éléments sont essentiels pour une pratique juste, agréable et bénéfique pour le bien-être du pratiquant.

- Programme :**
- ✓ Approfondir les postures statiques : techniques de l'arbre
  - ✓ Comprendre l'architecture du corps
  - ✓ Apprendre à s'enraciner dans les exercices statiques et dynamiques
  - ✓ Bouger sans utiliser la force musculaire dans les mouvements simples

**Encadrement :** Jean-Yves Rozé, Professeur diplômé d'Etat (DEJEPS)

Tarif	Prérequis	Niveau
40 €	Aucun	Tous niveaux



### Bulletin d'inscription

Mme  M. Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

Je m'inscris au stage du samedi 29 juin 2024 et joins un chèque de 40 € à l'ordre de Wudang Shan (à retourner avant le 20 décembre 2024 à Wudang Shan, 9, rue Curie - 92150 Suresnes).

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