



STAGE n°7

Eléments fondamentaux du Qi gong et du Tai chi chuan

Mouvements de la colonne vertébrale dans les déplacements

Samedi 13 juin 2026 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 3 mouvements de base de la colonne vertébrale : droite-gauche, avant-arrière et rotation, et la combinaison des 3 mouvements
- ✓ Se déplacer en utilisant les mouvements de la colonne vertébrale
- ✓ Engendrer le mouvement par la colonne vertébrale sur des 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 13 juin 2026 et joins un chèque de 40 € à l'ordre de Wudang Shan (à retourner avant le 10 juin 2026 à Wudang Shan, 9, rue Curie - 92150 Suresnes).

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

Signature :