

PROGRAMME DES ATELIERS

25 ateliers sur 5 jours de :

Qi Gong - Tai Chi

Tuishou - Armes du Wushu

Bagua Zhang - Chi sao

De 9h à 10h30

A1 - Taiji forme 108 style Yang

A2 - Qi Gong Dawu

A3 - Qi Gong bannière de Mawangdui

A4 - Bagua Zhang

A5 - Taiji ancien Yang Luchan

A6 - Qi Gong nage du dragon

De 11h à 12h30

B1 - Qi Gong 5 animaux de santé

B2 - Doubles bâtons courts du Tai Chi

B3 - Bâton long du Tai Chi

B4 - Sabre Tai Chi Yang

B5 - Qi Gong du bâton de santé

B6 - Tuishou

De 15h à 16h15

C1 - Tuishou

De 16h30 à 18h

D1 - Canne du Tai Chi style Tang Lang

D2 - Doubles éventails du Tai Chi

D3 - Qi Gong pour la santé des os

D4 - Tai Chi 108 approfondissements

D5 - Grand Sanshou

D6 - Qi Gong animalier

De 18h15 à 19h30

E1 - Épée du Tai Chi style Yang

E2 - Éventail simple

E3 - Qi Gong de la grande fluidité

E4 - Qi Gong du petit bâton

E5 - Qi Gong des 12 spirales

E6 - Chi Sao

SITE INTERNET DEDIE AU STAGE :

- L'équipe enseignante
- Programme détaillé des ateliers
- Hébergements
- Covoiturage
- Inscription en ligne
- Boutique
- informations pratiques

Flashez moi !

