

TAIJI SHAN 太极扇

Stage d'initiation à l'Eventail du Taiji

« Exprimez l'énergie qui vous anime »

Salle de Danse de la Caillaudière, rue de Ponchapt, Boigny-sur-Bionne

Dimanche 3 MARS • 10h00-12h00 et 13h30-15h30



Le Taiji Shan – L'Eventail du Taiji

- ☯ Forme de Qi Gong en déplacement reposant sur un enchaînement codifié de mouvements précis, fluides et très toniques
- ☯ Stimule le corps tout entier : équilibre, force et souplesse musculaires, mobilité articulaire, capacité respiratoire, concentration et coordination
- ☯ Procure une belle vitalité, de la joie et une acuité des sensations...
- ☯ Tarif : 45€ pour les 2 x 2h du stage (unités inséparables)
- ☯ Stage animé par Martina Vergin, certificat d'instructeur de Taiji Shan de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong (ITEQG)

Pré-requis : des bases solides en Qi Gong et/ou Tai Chi Chuan ainsi qu'une bonne condition physique.

Personnes extérieures à notre association : si vous êtes intéressées, merci de nous contacter par mail (via le site rubrique « contact ») **jusqu'au 24 février** en nous parlant brièvement de votre pratique du Qi Gong et/ou Tai Chi Chuan.

Inscriptions jusqu'au 1^{er} mars (sauf si complet avant).

