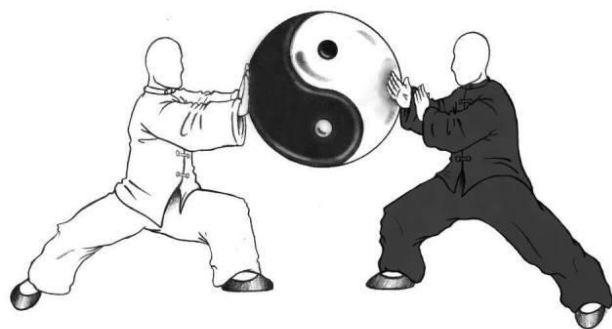




Association **TAÏCHI PAS A PAS**

de Juvignac (Hérault)



C'est parti pour le Stage Tai-chi 2019 Applications Martiales

Dimanche 20 Janvier

9h30 à 18h

à la salle Brunélis

Complexe Culturel et Sportif,
Rue des Cigales, Juvignac

**Le programme de la journée est dense mais
il y aura des pauses**

9h30 réveil articulaire ; Salut ; Les trois parties

Choix d'applications martiales parmi les 45
proposées

12h30 déjeuner tiré du sac

14h un mouvement d'épée (prêtées)

Suite des applications martiales

Relaxation ; Pensée du jour

Salut

18h fin

S'inscrire dès maintenant auprès de Marcel Parmentier, notre enseignant  06 26 37 70 66



- Apporter serviette à mettre sur Tapis de sol pour la Méditation.
- Chacun apporte son repas (Tables et chaises sont prévues).
- Pédagogie : 25 € la journée (20€ par personne pour un couple)