



17 mars JOURNEE TUESCHOU

Proposée par le Comité Régional Occitanie

Où ? A l'école Victor Hugo Avenue du 11 novembre 30800 Saint Gilles

Horaires ? De 10h à 18h chacun amène son repas

Prix ? 15€ la demi-journée et 25€ la journée

TUESCHOU= POUSSEE DES MAINS= MAINS COLLANTES

Les Tueschous sont des exercices qui développent la sensibilité et l'adhérence, deux qualités nécessaires pour pouvoir sentir, interpréter et rediriger la force et l'énergie de notre partenaire. Sentir et suivre au travers de la relaxation et de l'humilité en évitant toute force ou tension inutile.

PROGRAMME

- ✚ Réveil articulaire ,étirement, équilibre...
- ✚ Base des mouvements de Tueschou
- ✚ Deux partenaires à une main
- ✚ Deux partenaires à deux mains
- ✚ Identification des huit potentiels : parer, tirer, presser, repousser, tordre vers le bas, deux forces opposées, coup de coude, coup d'épaule
- ✚ Applications martiales dans le Tueschou...

Deux professeurs diplômés de Tai Chi Chuan :

Bruno Serquera et Marcel Parmentier animeront ce programme.

- Fortement recommandé à ceux qui envisagent de passer le premier ou le deuxième Duan
- Journée sous le signe de la bonne humeur et du partage
- Parking gratuit en haut de la rue à droite !