



Art du Tao

Tai Chi - Qi Gong Frontignan



Stage de Tai chi Chuan

tous niveaux,

Animé par notre professeur Marcel Parmentier

Le samedi 30 Mars

2019 De 14h à 17h

Salle Nikola Karabatic Chemin de Rabassou
FRONTIGNAN

10€ les 3h de stage
(12 participants minimum)



Programme de base stage du 30 mars 2019

- Réveil articulaire
- Salut
- Les trois parties (108 mouvements)
- Un mouvement d'épée de l'enchaînement... une marche...
- Déséquilibre : exercice à deux... encrage
- Exemple dans la forme : « Frapper le tigre » avec son application martiale
- Sabre : 1 enchaînement entier ; à deux vitesses ; dans les quatre directions
- Relâchement ...
- Pensée
- Salut