

**Samedi 22 Juin 2019
de 9h30 à 17h30**

Art du Tao Frontignan

et

Taïchi Pas à Pas Juvignac



Proposent un stage à Frontignan en bord de mer

RDV rue Ingril n° 14 , parking au rondpoint

Programme

- Réveil articulaire
- Les 108 mouvements de la forme
- Apprentissage des premiers mouvements de l'éventail
- « Conduire le tigre et retourner à la montagne » : le mouvement dans ses séquences puis 8 fois le mouvement en cercle.
- Déjeuner tiré du sac
- Marche nuage...droite et gauche
- Taïchi qong
- Posture de la croix
- Deux mouvements d'épée (prêtées)
- Applications martiales de « conduire le tigre et retourner à la montagne »
- Marche sur deux lignes face à face : broser le genou ; coup de pied droit et gauche
- Relaxation sur tapis de sol
- Pensées et salut

15€ à remettre à Maquy ou Jacques

Tenue de taïchi mais aussi, car nous aurons quelquefois les pieds dans l'eau, maillot ou short