Samedi 28 septembre 2019

de 9h15 à 12h30

Art du Tao Frontignan

et

Taïchi Pas à Pas Juvignac

Proposent un stage à Frontignan en bord de mer

RDV rue Ingril n° 14 (au fond du passage à gauche), parking au rondpoint

Programme

- Réveil articulaire
- Les 108 mouvements de la forme
- Tai Chi Qong
- Application martiales : du salut ; de étreindre la queue du paon
- Pause
- Marche de la panthère : sans les mains puis avec les mains
- Armes : un mouvement d'épée (prêtées) ; éventail (apprentissage des 4 premiers mouvements
- Relâchement
- Pensées et salut
- Repas tiré du sac à 12h30

12€ à remettre à Martine à l'ordre de « art du tao »

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