

Dimanche 27 septembre 2020
Gymnase Karabatic chemin de rabassou Frontignan
Associations Taïchi Pas à Pas Juvignac
Art du Tao Frontignan

De 9h à 12h30

- Réveil articulaire
- Salut
- 108 mouvements (les trois parties)
- Simple fouet et le lien avec
 - Rapprocher les mains !
 - Encourager le cheval !
 - Belle dame !
- **PAUSE**
- Epée révision des 10 premiers mouvements
- Coup de pied droit et gauche en miroir
- Parer et dévier avec accessoires
- Pas en avant et donner un coup de poing. Conscience des 6 séquences.
- Posture de l'arbre. Conscience du relâchement
- Marche de la panthère. Conscience de la fluidité
- Pensée
- Salut

12€ à remettre à Marcel ou Martine avant le stage