Wudang Shan

Association loi 1901

STAGES

Qi gong, Tai chi chuan, Sabre ou Epée

Samedi de 16 h 00 à 19 h 00

9, rue Curie - 92150 Suresnes

ou

Cité Internationale Universitaire de Paris

Collège Franco-Britannique

9 B, Boulevard Jourdan - 75014 Paris

Les arts énergétiques tels que le qi gong et le tai chi chuan ont certains éléments en commun bien que les enchaînements soient différents. Bouger lentement sans utiliser la force musculaire grossière, coordonner le mouvement avec la respiration et mettre de l'intention dans les mouvements font partie de ces éléments. Piliers de la pratique de ces disciplines, le corps, la respiration et le mental doivent être mobilisés en douceur et unifiés.

Ces stages vous proposent d'apprendre et/ou d'approfondir les éléments fondamentaux à la base de la pratique du qi gong et du tai chi chuan.

Ces éléments sont essentiels pour une pratique juste, agréable et bénéfique pour le bien-être du pratiquant.

Programme : **Le contenu de ces stages est en cours d'élaboration et sera prochainement disponible**

Encadrement : Jean-Yves Rozé, Professeur diplômé d'Etat (DEJEPS)

Tarif	Prérequis	Niveau
40 €	Aucun	Tous niveaux

www.wudangshan.fr - infos@wudangshan.fr - 06 07 04 36 01