

QI GONG et TAI CHI CHUAN

11 - 12 - 13 juillet 2016

Fiche d'inscription

A retourner avant le 4 juillet à
Association SPIRALE
28, rue de l'église 50330 Le THEIL

Nom : Prénom :

Adresse : CP :

Ville :

Adresse courriel :

Téléphone :

Je m'inscris :

- 10h00 – 12h00 : QI GONG
 14h00 – 17h00 : TAI CHI CHUAN

Je verse 15 € d'arrhes à l'ordre de l'association SPIRALE.

date et signature

QI GONG

TAI CHI CHUAN

animé par Jean Yves FORAY



11 - 12 - 13
juillet 2016
Dojo Les Grands
Jardins du Theil

QI GONG : Durant ces 3 matinées, je vous propose de découvrir le Qi Gong « Art Taoïste de Longévité ». Il est basé sur les mouvements de la colonne vertébrale. Il permet de renforcer l'énergie des reins ce qui améliore les fonctions de tous les organes. Cette forme favorise la santé et augmente la capacité à se défendre contre les énergies perverses. Cette pratique donne une très bonne base pour pratiquer et approfondir le Qi Gong.

TAI CHI CHUAN : Nous étudierons la forme des 10 pas du style Yang. Cette forme a été créée par Maître YANG JUN. Les 10 principes, le relâchement et l'énergie dans le TAI CHI CHUAN seront développés grâce au TUI SHOU (poussée des mains et aux applications martiales).

Horaires : 10h00 - 12h00 : QI GONG
14h00 - 17h00 : TAI CHI CHUAN

Tarif : 50€ - QI GONG (46€ adhérents)
75€ - TAI CHI CHUAN (69€ adhérents)
Tarif stage partiel

Renseignements : Association SPIRALE
contact@spirale-asso.org - 06.67.75.03.04