



Association **SPIRALE**

INSCRIPTION

Samedi 16 novembre
Dimanche 17 novembre

Stage TAI CHI CHUAN

à redonner lors d'un cours ou à retourner à :
Ass. SPIRALE, 28 rue de l'église - 50330 LE THEIL
Accompagné du règlement avant le stage

Nom : Prénom :

Si Adhérent SPIRALE Cherbourg, ne pas renseigner la suite.

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : Mobile :

Courriel :

Samedi	15h00 – 18h30	40€	
Dimanche	10h00 – 15h30	50€	
Samedi et Dimanche		80€	
Je règle la somme de			

J'autorise l'association à utiliser des images où je figure OUI NON

Je souhaite participer au repas du samedi soir : env 23€ OUI NON

Date et signature :



Association **SPIRALE**

Ecole affiliée Yang Family Tai Chi



Tai Chi Chuan

STAGE REGIONAL
OUVERT A TOUS



16 et 17
novembre

Animé par Jean-Yves FORAY et Patrick PAYS

Lieu : Complexe Chantereyne - salle de danse (à confirmer)

Horaires : Samedi : 15h00 à 18h30
Dimanche : 10h00 à 15h30

Coût : Tarif adhérent Spirale ou YCF : 80€ (possibilité stage partiel)

Programme

Le samedi :

Travail sur les fondamentaux: les 8 énergies et les 5 pas (position des pieds, des mains, le placement du corps et la respiration).

Reprise des fondamentaux dans la forme choisie (22 ou 103).

Le dimanche :

Matin : Trouver l'énergie des mouvements grâce aux applications martiales en lien avec la position des pieds, des mains, le placement du corps et la respiration.

Après midi : Tui Shou et les 8 énergies.

Renseignements et inscription :
contact@spirale-asso.org - 06.67.75.03.04