



## Stage d'été 20-21 Juillet 2024

**Qi gong du Dragon et du Tigre** Samedi 20 Juillet 9h30-12h30  
*Etude détaillée, pratique et enchaînement des 7 mouvements énergétiques*

**Tai ji quan style Wu** Samedi 20 Juillet 15h-18h  
*Nei gong, étude et pratique de la forme solo*

**Tai ji quan style Yang** Dimanche 21 Juillet 9h30-12h30  
*Forme solo, Ding bu quan, San shou et poussées des mains*

**Tai ji quan style Yang** Dimanche 21 Juillet 15h-18h  
*Pratique des formes au sabre et à l'épée*

**Lieu** Parc et salle polyvalente d'Arpaillargues, route d'Uzès, ouverture de la salle à 9h15  
La salle est à gauche sur le parking devant la pharmacie, le parc de l'autre côté de la route  
Pratique dans le parc le matin et salle climatisée l'après midi, selon météo  
Journée : prévoir le nécessaire pour une bonne pause, possibilité de prendre son repas sur place

**Tarif** 30€ par demi journée, 50€ la journée



**Inscription**  
*par mail ou sms*

Laurence et Yves Jean Linares  
06 63 84 02 64  
[contact@lefildesoie.fr](mailto:contact@lefildesoie.fr)