



Stage de Printemps 29-30 MARS 2025

Qi gong du Dragon et du Tigre Samedi 29 Mars 9h30-12h30
Etude détaillée, pratique et enchaînement des 7 mouvements énergétiques

Tai ji quan style Wu Samedi 29 Mars 14h30-17h30
Nei gong, étude et pratique de la forme lente

Tai ji quan style Yang Dimanche 9h30-12h30
Forme, applications, Ding bu quan

Tai ji quan style Yang Dimanche 14h-17h
San shou et poussées des mains, Sabre ou Epée

Lieu Salle polyvalente d'Arpaillargues, ouverture de la salle à 9h15
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 : contact@lefildesoie.fr 06 63 84 02 64