

Arts et Bien Etre et Frédéric Mainier

STAGES

QI GONG
Style Chen de
DIMANCHE 06



TAIJI QUAN
Chenjiagou
AVRIL 2014

Lieu : Maison de quartier des Forges, rue de Marseille – Belfort (*face à la centrale laitière*)

Horaires : 9h 12h – 14h-17h30

Tarifs : 30 € ½ journée / 45 € journée

Pour les non adhérents à l'association Arts et Bien Etre, une cotisation annuelle de 6 € est obligatoire

PROGRAMMES

| QI GONG 9h-12h | TAIJI QUAN 14h-17h30 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">☯ La grande Circulation <i>Dazhoutian</i>☯ L'énergie de la spirale <i>Sansi</i>☯ Le principe de non résistance☯ Le principe de l'équilibre ☯ Les 8 animaux de <i>Hua Tao</i>☯ Approfondissement <i>du Hunyuan</i>☯ Enchaînement des spirales☯ Méditation sur la visualisation | <ul style="list-style-type: none">☯ Qi Gong de Maître Wang Xi'An☯ Enchaînements solo tuishou ☯ Les spirales dans le corps☯ La translation-rotation dans le mouvement ☯ Tuishou selon niveaux☯ Applications martiales du Laojia Yilu ☯ Progression mémoire selon niveaux<ul style="list-style-type: none">- Laojia Yilu 24 et 76 séquencesLaojia Erlu Paochui 56 séquences- Zhong He 42 séquences- |

Réservations obligatoires avant le 03 Avril 2014
ent.fredmainier@yahoo.fr ou artsetbienetre@ymail.com