

**Samedi 16 et dimanche 17 janvier
2016**

**Stage avec C. JEANMOUGIN
3 Modules vous sont proposés**



SAMEDI 15H/18H :
Salle polyvalente du Bois
18 Quartier du bois
(Gymnase de l'école Freinet)
Hérouville St Clair

**Atelier tous niveaux ouvert à tout
pratiquant (Qi gong, taiji quan...)**

- ☉ Le regard dans la pratique du taiji et du qi gong
- ☉ Influence des yeux sur le cou. Étude de la mécanique du cou. Exercices de qi gong et autres techniques pour soulager les maux du cou
- ☉ L'intention précède l'action et le regard suit l'intention. Du regard externe au regard interne en relation avec le Yi (la pensée intentionnelle).
- ☉ Mise en pratique avec l'étude de saisir la queue du moineau avec mobilisation du regard externe puis du regard interne.
- ☉ Étude et mise en application du principe suspendre la tête

DIMANCHE 9H30/12H30 :
Salle polyvalente du Bois
18 Quartier du bois
(Gymnase de l'école Freinet)
Hérouville St Clair

- ☉ Étude des transformations (principalement cai) et applications techniques de la 2ème séquence (atelier ouvert à toutes et tous même si la 2ème séquence n'a pas encore été étudiée)

DIMANCHE 14H/17H:
Salle polyvalente du Grand Parc
10-18 Quartier du Grand Parc
(Maison des associations)
Hérouville St Clair

- ☉ Application technique des gestes du premier tiers de la 3ème séquence.
- ☉ L'expression est contenue dans l'absorption.

**INSCRIPTIONS/
RENSEIGNEMENTS**

Clôture des inscriptions
jeudi 14 janvier

Coupon à renvoyer à :
T.Lambert 23 rue de Luc
14830 Langrune sur mer
Tel: 07-50-87-05-36
Email: lebambou@lebambou.org
Blog: <http://www.lebambou.org>

NOM
PRENOM
TEL
ADRESSE
EMAIL

TARIFS

Possibilité de s'inscrire à 1,2, ou 3 ateliers
pendant le week-end

Inscription à 1 module 25 €
Inscription à 2 modules 35€
Inscription à 3 modules 55€

Cochez le ou les modules choisis

Samedi
 Dimanche matin
 Dimanche après-midi

Un seul chèque à l'ordre de :
Association Le Bambou