

**Samedi 27 et dimanche 28 janvier
2018**

Stage avec C. JEANMOUGIN

Vous sont proposés 3 Modules

SAMEDI 15H/18H

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

☉ *Le mouvement spiralé dans la pratique
du taiji quan et du qi gong*

*Pourquoi le mouvement spiralé est inhérent à la
structure articulaire?*

*Présentation du système rotulien au sein des
membres supérieurs, inférieurs, du bassin et de
l'ensemble vertébral.*

*Mécanique articulaire de cet ensemble et organisation
de la circulation énergétique.*

*Laisser naître le mouvement spiralé lors du
relâchement et transformation pour obtenir
l'expression.*

*Application pratique de ces données dans la pratique
du taiji quan et du qi gong.*



DIMANCHE 9H30/12H30

Yangjia michuan taiji quan

☉ Corrections des gestes de la deuxième
partie du 2ème duan

DIMANCHE 14H/17H

Yangjia michuan taiji quan

☉ Exercices de bases de tui shou 10 à 13

**Salle Polyvalente du Bois
(École Freinet)
Hérouville-Saint-Clair
Accès : Porte 18 Quartier du Bois**



**INSCRIPTIONS/
RENSEIGNEMENTS**

**Clôture des inscriptions
jeudi 25 janvier 2018**

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