

Samedi 26 et dimanche 27 janvier 2019 Stage avec C. JEANMOUGIN

L'association Le Bambou vous propose 3
Modules

SAMEDI 15H/18H Atelier tous niveaux ouvert à tout pratiquant (Qi gong, taiji quan...)

- ☯ Ceinture scapulaire et respiration,
« dégagement » du trou thoracique supérieur.
Signification du principe « Avoir la tête
suspendue »



DIMANCHE 9H30/12H30 Yangjia michuan taiji quan

- ☯ Corrections des gestes de la fin du 2ème duan
à partir du geste "donner un coup de talon à
droite" jusqu'à la fin de ce duan.

DIMANCHE 14H/17H Yangjia michuan taiji quan

- ☯ Exercices de base de tui shou du style Yangjia
michuan taiji quan 14 et 15

LIEU DU STAGE

**Salle Polyvalente
MONTMORENCY
9 rue Abbé Lucas
Hérouville-Saint-Clair**

INSCRIPTIONS/ RENSEIGNEMENTS

**Clôture des inscriptions
mardi 22 janvier 2019**

Pour l'occasion des 20 ans de stage avec Claudy,
possibilité de restauration au Royal Wok à
Hérouville le samedi soir
Indiquez ici votre inscription pour le repas
nbr de personnes

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