

# Samedi 11 mars 2023

## qi gong et taiji quan



### Stage avec Thierry Lambert

9H-12H atelier ouvert

#### aux pratiquants de qi gong et de taiji quan

- ☯ Le soubassement de la posture ;  
pied, genou, hanche.

(approche biomécanique, explorations,  
exercices, et paramètres de placement)

14h-17h atelier ouvert

#### aux pratiquants de taiji quan

Tui Shou en déplacement

- ☯ Shuangshou liyuan tuishou (poussée des  
deux mains selon un mouvement circulaire  
vertical)
- ☯ Da Lu tuishou Fa (technique de la grande  
esquive dans la poussée des mains)

#### LIEU DU STAGE

Salle polyvalente du Grand Parc  
Accès: 10.18, Quartier du Grand Parc  
(Porte 10)

Hérouville-Saint-Clair

L'entrée de la salle est à l'arrière du bâtiment  
de la Maison des associations

## CONTACTS



Association « LE BAMBOU »

23 rue de Luc Langrune sur mer  
Tel : 07-50-87-05-36

Email :

[lebambou@lebambou.org](mailto:lebambou@lebambou.org)

Site Web :

Http/ : [www.lebambou.org](http://www.lebambou.org)

#### JE M'INSCRIS AU STAGE DU 11 mars 2023

Samedi matin  25€

Samedi après-midi  25€

Journée complète  35€

NOM.....

PRENOM.....

ADRESSE .....

.....

TEL.....

EMAIL.....