

WEEK-END de TAICHI

Déroulement du week-end

Arrivée 8h45

SAMEDI

9h00/11h00: Qi Gong: 8 pièces de Brocart

12h15/12h15: Assemblée Générale (adhérents uniquement)

12h30-13h45: Pique-nique

14h00/17h00: Taichi pratique de la forme

DIMANCHE

9h00/12h00: Qi Gong de la Canne

12h15-13h30: Pique-nique

13h30-16h30: Taichi pratique de la forme Et/ ou Forme d'épée

Taichi Chuan (style yang): pratique du grand enchaînement (parties 1, 2, 3), décontraction, relâchement, respiration.

Epée: nous réviserons l'enchânement avec les personnes qui ont commencé à l'apprendre.

Qi Gong : apprentissage d'un enchaînement de 8 mouvements ou exercices simples de santé (le samedi) et un enchaînement de 8 mouvements avec un bâton *Qi Gong de la Canne* (dimanche-venir avec un bâton type manche à balais, en bois et non vernis de préférence),

Ces enchaînements sont destinés à l'entretien de sa santé.



Les 5 et 6 JUIN 2021
En pleine nature
ouvert à tous

**Parc du Château de Courcelles,
À l'arrière, sur la pelouse**

MONTIGNY-Lès-METZ

Renseignements pratiques

Coût du stage:

Stage complet (11h) : 70€/personne.
1 journée: 40€/p et 1/2 journée: 23€/p

Pour couple/membres d'une même famille/ personne au chômage : -10% pour une journée complète ou stage complet

Respect des gestes barrières impératif notamment de la distance. Masque obligatoire dans toute situation de rapprochement.

Vous êtes intéressé(e), contactez
Myriam DUWIG 06.21.12.59.39 ou
amtc.moselle@gmail.com
Blog: amtc-moselle.fr

Fiche d'inscription à rapporter
avec le règlement