

WEEK-END Qi Gong-TAICHI au Lac Madine

Programme

Arrivée 9h30 (au plus tard –45 mn de Metz)

SAMEDI

10h/12h30 Qi Gong de la canne
12h45-14h00 Pique-nique
14h00/16h30 Taichi pratique de la forme
ou épée du taichi

DIMANCHE

10h/12h30 Shi Er Fa
12h30-14h00 Pique-nique
14h00-16h30 Taichi pratique de la forme
Et applications martiales

Taichi Chuan (style yang): pratique du grand enchaînement (parties 1, 2, 3) selon niveau.

Applications martiales: Mise en œuvre des mouvements avec un partenaire pour en comprendre le sens, l'intention.

Epée: apprentissage d'un enchaînement avec le maniement lent d'une épée. Travail à deux pour comprendre les applications et les intentions pour chaque techniques

Qi Gong : Samedi: apprentissage d'un enchaînement de 8 mouvements avec un bâton en bois (type manche à balais à apporter)
Dimanche: enchaînement de 12 mouvements à mains nues.

NB l'association loue une salle en cas de pluie.



Les 18 et 19 JUIN 2022
en pleine nature
ouvert à tous

Lac de Madine

Accueil hébergement
Camping d'Heudicourt

55245 HEUDICOURT-SOUS-LES-CÔTES
(D133—45 mn de Metz via Gorze)

Renseignements pratiques

Le lieu est à 43 km de Metz dans un environnement naturel et préservé. Le Lac de Madine propose de nombreuses activités autour du sport, de la découverte et de la détente qui pourront compléter ce week-end. Vous pouvez venir en famille, avec vos enfants, dans la mesure où ils peuvent s'occuper seuls le temps des séances de taichi.

Hébergement: réservation à effectuer par vos soins—regroupement possible entre vous. Gîtes et roulottes au bord de l'eau.

Repas: chacun apporte ses repas préparés à l'avance. Possibilité d'acheter sur place

Coût du stage (hors hébergement et restauration)

Stage complet (10h) : **75€/personne**.
1 journée: 50€/p et 1/2 journée: 30€/p

Pour couple/membres d'une même famille/ personne au chômage : -20% sur le stage complet

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