



ARTS MARTIAUX
et
ARTS TRADITIONNELS CHINOIS

STAGES DE TAI JI QUAN avec MAITRE SUN FA



Trois stages de Tai Ji Quan sont proposés, complétant l'apprentissage des taolus.

*** Dimanche 3 décembre, 9h30-12h00 : Tuishou**

La pratique à deux permet d'ancrer les bases, acquises dans les taolus, par une confrontation avec un adversaire et d'aborder ainsi la pratique martiale.

*** Dimanche 17 mars, 9h30-12h00 : Epée**

Cette arme inscrit le mouvement dans un espace plus large et demande de placer l'énergie précisément à la pointe de l'épée. L'esthétique tient une place importante.

*** Dimanche 2 juin, 9h30-12h00 : Ballon**

Cette pratique, profite de la forme arrondie du ballon pour intégrer les notions de cercle et de spirale. Les mouvements circulaires des membres se combinent à une rotation continue et ininterrompue du ballon entre les mains, et sont entretenus par l'intention et la respiration.

Lieu : **Gymnase CRILLON**, 27 rue Crillon, Lyon 6, M° Foch/Massena

Coût : 69 € le stage

L'association se réserve le droit d'annuler le cours si le nombre de participants est insuffisant.

S'inscrire au moins 1 semaine avant le stage. Pour cela : remplir le document « inscription pour les stages » sur notre site, verser la ½ du montant du stage, au nom de M. SUN à envoyer au siège de l'association.

Pour tout renseignement : academietianlong@gmail.com ou 06 67 41 65 29