



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.
Tout niveau de pratique.

*** Dimanche 24 novembre, 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 23 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 15 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 : 70 € 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, 2 rue Royale 69001 Lyon..

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