

太极棒气功

Stages de Taiji bang Qigong

Les dimanches 18 Mars - 08 Avril - 06 Mai
2012 de 9h30 à 12h30

au Centre CHYF, 83 avenue de Villeneuve Saint Georges
94 600 Choisy le Roi (RER C, station Choisy Le Roi)

Animé par Le-My LAC

Academy Martial Zhiqiang (Beijing) en France

北京志强武馆 骆丽薇老师



Photo de posture Taiji bang qigong par Me Feng

Ces techniques, basées sur les notions de la médecine traditionnelle chinoise, aident à une stimulation directe des méridiens de la main, semble favoriser l'assouplissement du canal carpien. Les pratiquants se repèrent dans l'espace. Le centre et l'axe sont sollicités, la symétrie est mise en évidence et la souplesse est entretenue. *Le travail en binôme* aide à ajuster la posture : Se recentrer - s'enraciner - équilibrer- harmoniser - assouplir les articulations grâce aux *mouvements spiralés*. Le travail de déplacement renforce les bases des notions du plein-vide.

Contenu du stage : Détente du corps et de l'esprit - harmonisation sur le Qi: purification, accumulation, travail de torsion et des huit potentialités Bafa.

La série de 3 stages proposée observe une suite et une suivie.

Public : Accessible à tout public, pratiquants ou non d'un art martial.

Renseignements : Centre HunYuan France (CHYF)
Tel : 01 48 90 49 89 ou 06 30 58 06 12
info@hunyuanfrance.com
www.hunyuanfrance.com

Participation aux frais : 28 €/stage (ou 70 € pour 3 stages)

Date limite des inscriptions : le 05 Mars 2012
(Attention : Places limitées).

Se munir d'une assurance individuelle pour les non licenciés de FFWaemc.

Bulletin d'inscription.

Envoyé à CHYF

Nom Prénom :

Adresse :

Email :

Tel :

Je m'inscris aux dates suivantes du Taiji Bang qigong :

* le 18 Mars 2012 (28€)

* le 08 Avril 2012 (28€)

* le 06 Mai 2012 (28€)

* la série des 3 stages (70€)

Ci-joint le chèque à l'ordre de C.H.Y.F, envoyé à :

CHYF, 83 Avenue Villeneuve Saint Georges

94600 Choisy Le Roi