

太 极 棍



STAGE TAICHI « BÂTON »

25 mai 2024

(TAICHI CHUAN - STYLE YANG)

INFORMATIONS :

Lieu : **NANTES** (extérieur / parc ou préau selon météo)

Horaires : 14h - 17h

INSCRIPTION :

Tarif : 35€ (45€ non adhérents A.I.T.)

Contact : 0689381512

yuansourcecontact@gmail.com

Venez découvrir la pratique du bâton (Gùn, 棍) dans le TaiChi Chuan. Son maniement permet notamment d'étendre la perception corporelle, de délier son corps et de se protéger.

Programme : exercices d'échauffement, apprentissage d'une

partie de la forme et applications martiales.

Ce stage est animé par **Frédéric Sourice**, Enseignant de Tai Chi Chuan & Qi Gong (diplômé FAEMC).



Yuan Source

