



Stage de Tai Chi style Chen Forme 8

Suivre la voie simple 大道至简

Dimanche 1 avril 2018 Lyon - Ecully (69130) France

Animé par HE Yan

La forme 8 est un enchaînement court qui contient toute l'essence du Tai Chi style Chen. Avec les mouvements très amples associés à la respiration, tous les méridiens énergétiques du corps sont stimulés, nous augmentons ainsi notre vitalité.

Cette forme courte nécessite peu d'espace et peut être pratiquée partout. Elle est par ailleurs facile à mémoriser.

Le Tuishou fait partie aussi du contenu du stage.

Tuishou / Les Mains Collantes (travail à deux) : c'est l'art de s'adapter et de se façonner soi-même pour mieux fusionner avec les actions du partenaire, et maintenir une ouverture à tout ce qui se passe dans l'instant présent.

La pratique du Tai Chi permet de cultiver l'attention, la présence et la perception, nous transformons peu à peu des pensées en ressenti, et établissons une meilleure connexion avec le Soi véritable et avec le monde.

Du point de vue de la physiologie moderne, la pratique régulière du Tai Chi permet de renforcer le système immunitaire, améliorer la concentration et développer l'intuition.

Un stage ouvert à tous

- Pour les personnes à la recherche d'une solution naturelle et efficace dans le maintien de la santé et la gestion du stress
- Pour les professeurs confirmés en arts interne et externe, souhaitant enrichir leurs méthodes



Lieu du stage:

Salle Polyvalente, 50 chemin Montlouis, 69130 Ecully, France

Horaire:

9h30-17h30 (avec une heure de pause déjeuner).

Frais pédagogiques des stages:

40 € /jour. Paiement sur place.

Le nombre de places étant limité, il est recommandé de faire votre pré-inscription le plus tôt possible.

Déjeuners:

Avec votre pique-nique partageons un moment convivial.

Hébergement :

<https://www.airbnb.fr>

Autres informations:

Nous mettrons thé et café à votre disposition, veuillez emmener une tasse.

Pré-inscription sur Internet

Renseignements :

Email: secretariat@lagrueblanche.com

www.lagrueblanche.com