



TAICHICHUAN

Stage sous la direction de
Maître ZHANG Xiaoyan – 8^{ème} duan

Samedi 3 février 2024
de 10H à 12H30 et de 14H à 17H30

Lors du stage de février 2023, nous avons perfectionné les appuis, les déplacements et les pivots. Je vous propose de nous intéresser cette année aux épaules. L'amplitude et la détente de ces dernières, lien entre les mains, les bras et le centre sont essentielles. Des épaules trop raides et l'énergie du centre ne passe pas et les mains et les bras n'ont aucune puissance.

Au travers d'exercices, d'éducatifs et d'éléments issus du *Wai Jia Piguazhang* (« la main du long fouet »), je vous montrerai comment permettre aux épaules d'être un passage ouvert de l'énergie vers les mains. Ce travail vous permettra également dans votre vie quotidienne de dénouer les tensions du haut du corps si souvent présentes.

TOUS NIVEAUX

Lieu : Dojo Berthelot
10 rue de la Fraternité - 69008 LYON
(Tramway T2 – T4 arrêt : Jet d'eau)

Tarif : 60 euros
INSCRIPTIONS SUR PLACE (une demi-heure avant le début du stage)

Renseignements : 06 07 49 01 77



FICHE D'INSCRIPTION

Stage Maître ZHANG Xiaoyan

Samedi 3 février 2024

NOM ⁽¹⁾ :

PRENOM ⁽¹⁾ :

ADRESSE MAIL :@.....

(Uniquement pour les personnes extérieures à l'école qui souhaitent recevoir les informations des stages)

(1) à remplir en lettres capitales