

STAGE TAICHICHUAN

sous la direction de
Maître ZHANG Xiao Yan
8^{ème} duan



Samedi 29 janvier 2022
de 9H45 à 17H

Améliorer l'amplitude des articulations

Les mouvements du taichichuan sont fluides et circulaires ou spiralés. Afin d'obtenir ce résultat, le relâchement et la souplesse des muscles ne suffisent pas. Ils permettent, dans un premier temps, de déverrouiller et d'ouvrir les articulations. Mais, il faut, en plus, chercher à redonner aux articulations toute leur amplitude.

Comment augmenter leur amplitude, c'est ce que je vous propose de travailler durant ce stage afin d'améliorer la fluidité de vos mouvements ainsi que la justesse de vos postures par un meilleur alignement des articulations.

TOUS NIVEAUX

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

En collaboration avec le club Kung fu wushu du 8

INSCRIPTIONS SUR PLACE (une demi-heure avant le début du stage)

Tarifs : 60 euros

Renseignements : 06 07 49 01 77



FICHE D'INSCRIPTION

Stage Maître ZHANG Xiao Yan

Samedi 29 janvier 2022

NOM ⁽¹⁾ :

PRENOM ⁽¹⁾ :

ADRESSE MAIL :@.....

(1) à remplir en lettres capitales