



TAICHICHUAN

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

Dimanche 3 décembre 2023
de 10H à 12H30 et de 14H à 17H30

Les articulations unissent les différentes parties du corps. Autrement dit, elles représentent la manière dont ces parties sont articulés. Dans la technique le positionnement de chaque articulation par rapport aux autres articulations est extrêmement important. Il conditionne la justesse du mouvement, son efficacité et son esthétisme.

Dans le mouvement, sous la commande du cerveau, les articulations bougent et s'alignent pour créer la bonne trajectoire. En prenant comme exemple le membre supérieur, les articulations des doigts, du poignet, du coude et de l'épaule forment un tout dépendant du juste positionnement de chacune d'entre-elles donnant au bras son efficacité.

Je vous propose durant ce stage de prendre conscience de l'importance des articulations et de comprendre pourquoi bien les placer vous permettra, y compris dans les gestes quotidiens, d'être efficace et de moins risquer de vous blesser.

TOUS NIVEAUX

Lieu : Gymnase Rosa Parks
Rue du Moulin des Lapins – 75014 PARIS
Métro : Ligne 13 (station Pernetz)

Tarifs : Adhérents de l'école : 50 euros
Extérieurs : 60 euros

Renseignements : 06 07 49 01 77



FICHE D'INSCRIPTION

Stage Maître ZHANG Xiaoyan

Dimanche 3 décembre 2023

NOM ⁽¹⁾ :

PRENOM ⁽¹⁾ :

ADRESSE MAIL :@.....

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

(1) à remplir en lettres capitales