

STAGE

TAIJI YIQUAN MARTIAL & SANTÉ

19/03/22

Découvrez
les secrets de défense
et de santé du Taiji



AUM QI GONG

AUTO-MASSAGE

APPRENTISSAGE DE LA FORME

APPLICATIONS MARTIALES À DEUX

Ouvert à tous !

Adhérents ou non de l'association.

Inscription jusqu'au 15 mars inclus.

Ce stage fait suite au dernier stage du samedi 12 février 2022. Vous apprendrez à développer, entre autres, le relâchement musculaire, la globalité du corps, des techniques précises sur les points vitaux, autant d'aptitudes qui développent une santé radieuse, en permettant au corps de stimuler ses forces de santé, que des aptitudes martiales pour se défendre.

LE PROGRAMME

- Etudes des paramètres du mouvement selon le concept OFMC
- Etude du Biorythme énergétique

Aum qi gong :

- Pratique de l'automassage
- Apprentissage de l'enchaînement 1 (Prana kata 1)
- Pratique de la posture de l'arbre Zhan Zhuang (Dhyâna kata 1/2) santé et martial

Taiji-yiquan :

- Essayer la force, Shuli
- Les déplacements, Mocabu,
- Sortir la force, Fali, exprimer les sons, Shisheung
- Pratique et apprentissage de la forme courte (Pranava kata)
- Etude des poussées des mains, Touei shou
- Application à deux
- Combat libre pour ceux et celle qui le souhaitent avec et sans touche
- Applications martiales à deux



Eric Jarland



**Samedi 19 Mars
14h00 à 17h00**



45€/pers.



**Palais des sports Pierre de
Coubertin, Plaisir**

Pour toute inscription, rapprochez vous d'Eric,
06 62 03 04 37 - academieomkidojarland@gmail.com

