

Samedi 13 Mai 2023

STAGES DEBUTANTS



OBJECTIF GENERAL

Ce 1er module propose un éclairage précis de son schéma corporel relatif aux Arts énergétiques chinois.

° Mise à disposition d'outils adaptés afin de dissoudre les contractures musculaires, inviter à une meilleure irrigation des capillaires et faire naître de plus grandes mobilités musculaires et articulaires.

° Soutenir les lignes de force (axe diaphysaire) en statique comme en dynamique.

° Développer la notion de placement du corps, affiner la conscience des points d'appuis non souffrants .

CONTENU

Mouvements préparatoires

- Dao yin: étirement Auto massage.
- Renforcement musculaire

Apprentissage d'une forme de Tai Ji Quan /

Forme de l'eau. **(1ère partie)** Ecole Linh Shan Dao du temple Tung San Tu

Mémorisation et précisions de la forme de l'eau (Les ouvertures et les fermetures - Les transferts de poids - Les quatre orientés - Les six dimensions - les applications martiales) .

1.

LIEU: Maison du temps libre 79 200 Parthenay

HORAIRES :

Samedi: 14h -15h30 pause 16h -17h30

TENUE : vêtements et chaussures souples.

À PRÉVOIR : Boisson (eau, thé, café ...)

COÛT PÉDAGOGIQUE: 35 €

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

Mail: ebene@cc-parthenay-gatine.fr site: www.ebene-jimo.fr

Tél: 06 29 07 52 73

Enseignant: Alain CHAUVEAU

Tél: 06 83 07 12 43