



Art du Chi méthode Stévanovitch
Association Tai Chi des Monts de Tarare
Stages 2017 - 2018



Samedi 18 novembre

- * Pratique au sol : se détendre, respirer, se centrer.
- * Pratique en mouvement : les pièces de Brocart et les 11 exercices de santé chinois.
- * Tai Chi Chuan : les 24 postures

Samedi 27 janvier - dimanche 28 janvier

- * Pratique au sol : prise en main du tantien, l'effort centré, tantien point d'appui
- * La respiration sub-ombilicale « tantienienne »
- * Pratique en mouvements : Tai Chi Chuan (les 24 postures)

Samedi 28 avril

- * Libérer sa respiration
- * La respiration à 3 temps
- * Pratique des 24 postures et des 108 postures.

** Informations pratiques :*

Lieu : Tarare, au CSAN, rue des Ayets.

Horaires: 9h30 - 12h30 / 14h00 - 17h00

Tarifs : 50 € la journée – 90€ le weekend

Inscription : taichitarare@gmail.com – 06 28 92 02 89

Contact : Pierre Mabboux 06 28 92 02 89 – taichitarare@gmail.com

www.taichitarare.com