



LE FIL DE SOIE
TÁIJÍ QUÀN
ECOLE YANG — STYLE TUNG



Organise
un stage tous niveaux
sous la direction de Patrice DESCOURT
Le samedi 14 décembre 2024
De 09h30 à 18h00
Au gymnase de Kérichen
(rue de Kérichen)
à BREST
Inscription
lefildevoie29brest@gmail.com

太极拳

太极拳



L'association LE FIL DE SOIE sera heureuse de vous accueillir pour cette journée de pratique, de partage et de convivialité.

Participation : 20€/personne (SVP - Privilégiez un paiement par chèque)

Inscription : lefildevoie29brest@gmail.com si possible avant le jeudi 12 décembre 2024

Programme de la journée

9h30/10h00 - Accueil des participants - collation

10h00/12h30 - Enchaînement lent - Amélioration des pratiques de base - Applications martiales

12h30/13h30 - Pause repas sur place (prévoir votre casse-croute)

13h30/15h00 - Travail à deux - Tuishus à pas fixe - Tuishus quatre coins - Mise en œuvre des potentiels

15h00/16h30 - 1^{er} tuilien

16h30/17h30 - 1^{er} sabre

17h30 - Pot de clôture

NOTA : A cette période de l'année la vaste salle n'étant spécialement très chaude, prévoyez de quoi vous couvrir principalement pour les différents moments de pause.