

STAGE A LYON

TAICHICHUAN

sous la direction de

Maître ZHANG Xiao Yan



Le professeur le plus titré en France

7 fois championne professionnelle de Chine

8^{ème} duan IWUF

Entraîneur de l'équipe de France de wushu pendant 10 ans

Diplômée d'Etat

Samedi 22 mars 2014

de 10H à 12h30 et de 14H à 17H30

TAICHICHUAN ET COLONNE VERTEBRALE

Les mouvements du taichichuan sollicitent beaucoup la colonne vertébrale, rotations du buste, placement du bassin, ... La mobilité de cette zone, axe du corps, est essentielle pour une pratique juste.

A l'occasion de ce stage, vous pourrez acquérir des outils vous permettant d'améliorer la souplesse de votre dos et sur le plan technique, une meilleure utilisation de la colonne vertébrale engendrant une plus grande fluidité. De plus, ce travail favorise une bonne circulation de l'énergie, une meilleure mobilité, et réduit les éventuelles douleurs du dos.

ADULTES TOUS NIVEAUX

Tarif : 60 euros

Le déjeuner pourra être pris sur place, dans ce cas prévoir un panier repas

Lieu : Dojo Berthelot - 10 rue de la Fraternité - 69008 LYON

(face à l'arrêt des bus C6 et C25 -

possibilité de se garer dans le parking rue Audibert et Lavirotte)

INSCRIPTIONS SUR PLACE (une demi-heure avant le début du stage)

Renseignements : 06 07 49 01 77