



Stage de Tai Chi Chuan

Dimanche 20 octobre 2024

Ce stage d'une journée permettra d'approfondir la pratique des exercices taoïstes. Loin de se résumer simplement à des échauffements, les exercices taoïstes vont puiser dans de multiples traditions anciennes de Qi Gong et constituent une première approche du Chi aisément accessible. Les 18 Qi Gong respiratoires renforcent le Chi et stimulent sa circulation harmonieuse dans le corps. Les mouvements seront détaillés et précisés et seront pratiqués en pleine présence et conscience, à l'écoute de soi. Enfin, le travail de la forme sera approfondi par le principe interne de la Chi form des jambes (spirales des jambes). Le stage est ouvert à tous, les débutants sont les bienvenus.

Horaire (10h00-16h00)

- De 10h00 à 11h30 : Exercices taoïstes et les 18 Qi Gong respiratoires
- De 11h30 à 12h30 : Travail de la forme – Chi form des jambes
Pause
- De 13h30 à 15h00 : Exercices taoïstes et les 18 Qi Gong respiratoires
- De 15h00 à 16h00 : Travail de la forme

Prix et inscription

La journée : 60€

Inscription : s'inscrire en ligne ou par email - info@taichibruxelles.com – et verser le montant au compte de l'école BE20 3632 0701 9056 (« stage automne » en communication) ou payer en espèces à l'école.

Lieu

Siège de l'école : 48 Rue J.B. Timmermans.