

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Date : 9 et 10 novembre 2024

Lieu : GYMNASSE DU TOURRIER, 112 route d'Ansouis 84120 Pertuis

Horaires : Samedi 10h-12h et 14h-17h / Dimanche 9h-12h et 13h30-15h30

Tarif : 50€ / 30€ la journée

Intervenants :

- Hong Hai Yuan 8^{ème} dan (Taiji quan)
- Liqin Yang 8^{ème} dan (Qi gong)

Inscription obligatoire sur le site ffkarate.fr

Date limite d'inscription : 07/11/2024

AU PROGRAMME :

Samedi 9 novembre 2024 :

Qi Gong,

Le **Qi Gong 16 Mots** serait une nouvelle forme de Qi Gong, basée sur des principes fondamentaux simples et efficaces pour renforcer la santé physique, émotionnelle et mentale. Chaque mot-clé représenterait une étape ou un principe essentiel pour guider la pratique, en mettant l'accent sur la fluidité des mouvements, la circulation de l'énergie interne, et la connexion entre corps et esprit.

Objectif :

Renforcer l'équilibre énergétique du corps, améliorer la respiration, favoriser la relaxation, et promouvoir une meilleure santé globale à travers une série de mouvements simples basés sur 16 concepts fondamentaux.

Taiji quan, les 13 principes du Taiji quan : les 8 portes et les 5 pas

Dimanche 10 novembre 2024 :

Qi Gong, 16 mots

Taiji quan, applications des 13 principes du Taiji quan : les 8 portes et les 5 pas