

# WUDAO QI GONG MEDITATION TAIJI QUAN

## DIMANCHES DE TAIJI QUAN

2023/2024



Les dimanches de Taiji Quan sont destinés aux personnes désirant approfondir leur pratique au-delà de ce que permettent les cours hebdomadaires d'une heure.

Ils sont ouverts à toutes les personnes ayant la motivation d'apprendre et de pratiquer.

### **Horaires :**

Matin : 09H00-12H00

Après-midi : 14H00-17H00

### **Lieu :**

DOJO TRADITIONNEL VALENCE - 18 RUE CHORIER

Ou : extérieur aux beaux jours

## **PROGRAMME 2023/2024**

*Participation possible le matin seulement ou la journée complète.*

### **Matinée :**

- Apprentissage, révision et amélioration des **bases** du Taiji Quan style Yang
- **Pratique des formes 8, 16, 24 et 48**

### **Après-midi :**

#### **Taiji Quan à deux**

- Tuishou (poussée des mains)
- Formes codifiées de « combat arrangé » à deux
- Initiation aux applications martiales



## CALENDRIER 2023/2024

17 septembre (extérieur)
8 octobre
12 novembre
10 décembre
21 janvier
4 février
10 mars
7 avril
12 mai
9 juin
Week end de fin d'année : 29 et 30 juin (extérieur)

### **PARTICIPATION :**

Demi-journée : 35€

Journée complète : 60€

L'inscription se fait au moins une semaine en avance afin de garantir la bonne organisation du groupe.

### **Renseignements et inscription :**

[inspirmeditation@gmail.com](mailto:inspirmeditation@gmail.com)

07 81 12 57 70