

Stage Taichi bâton (Taiji Gun) à Auch



Stage Taichi bâton (Taiji Gun) à Auch

Une activité supplémentaire pour l'association Tai Chi Yang Chen : le TAICHI BATON (Taiji Gun) ; proposée sous forme de Stage le dimanche 2 avril de 9 h 30 à 12 h 30 au parc du Couloumé à Auch (ou si le temps est mauvais la pratique se fera au gymnase Carnot salle du Haut 4 rue Viala à Auch).

Le stage en deux parties :

des exercices de base (frapper, piquer, contrer, manipuler, bloquer, crocheter...)

l'apprentissage d'un enchaînement solo représentant comme le Taiji Quan un combat imaginaire.

Les mouvements sont abordés dans un premier temps de manière fluide et douce puis de manière plus explosive (Fajin) pour ceux qui le souhaitent.

Le maniement du bâton assouplit les poignets, les coudes, les épaules et tonifie les bras. Les rotations de la taille permettent un renforcement de la colonne vertébrale.

Cette pratique est particulièrement ludique il peut être travaillé par le plus grand nombre. Il n'est pas nécessaire de connaître le Tai Chi Chuan pour le pratiquer.

Réservation avant le 31 Mars

Information sur [site taichi-auch.fr](http://site.taichi-auch.fr) téléphone : 06.83.87.49.91



20170312bis.jpg