



## STAGES TAÏ CHI CHUAN SAISON 2020-2021

**Améliorer vitalité, immunité et confort physique !!**



**1 atelier d'une journée / trimestre**

**3 thèmes en fil conducteur d'exploration du mouvement**

**60€/STAGE – repas partagé**

**Dimanche 9h/17h – MPT CHONY**

**- 56 RUE SALENGRO 26500 BOURG LES VALENCE**

**\*\*\* Attention, places limitées à 10 pers, pensez à vous inscrire !! \*\*\***

Accessible à tous pratiquants de Tai Chi Chuan, praticien du corps, professionnel de la danse, théâtre ou encore sportif (ou adeptes du canapé !)

Chaque stage intègre une atmosphère propice à la détente et à la prise de conscience de la qualité et efficacité de ses mouvements afin d'intégrer une gestuelle performante en un minimum d'effort dans son quotidien.

Des temps explorations pour soi, en groupe et en duo ponctueront la journée ainsi qu'une suite de 3-4 mouvements de Tai Chi Chuan en adéquation avec le thème du stage. Ils permettront d'intégrer les notions abordées et d'assurer une pratique autonome chez soi à la suite du stage.

Dimanche 1er novembre 2020

## " DÉVELOPPER SON ANCRAGE AU SOL »



Etendre ses appuis, réveiller les articulations des pieds et des chevilles pour accroître sa stabilité - Adopter des déplacements fluides et légers tout en étant bien ancrés en tout instant tel le serpent.

Dimanche 7 février 2021

## " PRENDRE APPUI SUR LA MATIÈRE AIR »



Se poser sur la matière air pour alléger le buste, pour conserver la détente des bras et du cou dans les mouvements. Conserver sa connexion aux autres en déplacement dans l'espace.

Dimanche 2 mai 2021

## " OBTENIR UN REGARD ELARGI »



Mettre du lien entre les pieds et les yeux afin de laisser l'intention guider l'action. Conserver un certain lâcher prise afin d'élargir son horizon et s'ouvrir à des possibilités plus vastes. Laisser la liberté de la tête permettre de laisser fleurir un mouvement authentique.

**CONTACT & INSCRIPTION : [a.corps.07@gmail.com](mailto:a.corps.07@gmail.com)**