



Transmettre une
**TRADITION
ANCESTRALE** du
19^{ème} Siècle

Enseignante :

Du Yu 杜鈺

**UN ART MARTIAL
CHINOIS :**

太極棒

**LE TAIJQUAN,
Forme YANG**

**RÉSERVEZ
votre perche
DÈS
MAINTENANT !**

TARIFS :

Samedi 30€

Dimanche : 15€

23-24 FÉVRIER

太極棒 **LA PERCHE**

Les 13 Mouvements de la Perche (3ème Partie)

Initiation et découverte de la perche de l'Ecole Yang. 太極十三桿

- 5 Exercices de Bases.
- Travail sur l'harmonisation de la respiration et du mouvement avec la Perche.
- Travail de *Fajin*, comment exprimer l'énergie avec la Perche.

LA BEAUTÉ ET LA FORCE DU GESTE

par l'assouplissement, la relaxation, la musculation, la technique martiale, le *Neigong*.



Avec le soutien de
AEYMT et WYN PHU,
Bréhand & Moncontour



**TIAN YUAN
DAOGUAN**

0663395336

Email :

tian-yuan-ju@gmx.com

Adresse Stage :
Moncontour, Gymnase de
la Tourelle

Samedi 24, 10h-17h
Dimanche 25, 9h-12h