

STAGE TCC et QQ

Une journée par saison

Une pratique de deux techniques complémentaires à vous proposer en 2 temps, le matin de 9h30 à 12h30 et l'après-midi de 14h30 à 17h30.

Le matin sera consacré à une approche plus personnelle, plus statique, avec l'emploi de techniques traditionnelles orientales en lien avec les aspects de la médecine pour préserver sa santé et accroître son énergie vitale.

- *exercices d'automassage (Do In) et massages (Shiatsu)
- *travail énergétique en lien avec les méridiens et les organes
- *Qi Qong en lien avec les saisons et les animaux.

L'après-midi permettra d'aborder le comportement en déplacement avec autrui par l'apprentissage du Taïchi Chuan précédé d'une préparation globale. Cet enchaînement sera appréhendé sous forme globale et par séquences. L'ensemble est complété par un travail avec partenaire pour affiner les qualités à révéler et se découvrir dans ses manifestations (actions et réactions).

L'ensemble est accessible à tous et tout âge. Il sera possible de se limiter à l'un des temps de pratique bien que l'apprentissage d'une posture soit essentiel.

Lieu : 20 bis rue Clemenceau, Choisy le roi

Coût : 30€ la journée, 20€ la demi-journée

Les dates à confirmer : les dimanches 26/09 ; 12/12 ; 20/03 ; 19/06

Enseignant : Jean Gabriel Boulanger 06.31.07.72.32 ou jgblg@wanadoo.fr

Bulletin d'inscription

Nom et Prénom

E-mail et téléphone

Stage du