

PROGRAMME STAGE ANNUEL LA FILLE DE JADE
ouvert à tous, anciens et nouveaux !
Samedi 24 et dimanche 25 mars 2018
Espace du Loup Canteleu

Samedi 24 mars

Matinée : 9h30- 12h

Applications martiales dans la forme de yang chen fu

Les applications martiales s'exécutent lentement avec partenaire. Elles sont indispensables à connaître pour une compréhension juste de la forme (avec Pascale Landais)

Yin-yang dans les mouvements de la forme : yin-yang des parties du corps dans le mouvement et les postures spécifiques. Notion de transformation liée au yin-yang (avec François Mazure)

Après-midi : 14h-16h30

Forme canne : forme créée par Georges Saby. La canne est utilisée comme arme et comme moyen de sentir et d'accentuer les étirements : travail des axes et des lignes de force (avec Pascale Landais et Véronique le Breton)

Petit Sanchou : apprentissage d'une partie de cette très belle forme explosive dans laquelle on retrouve certains mouvements de la forme 108. Nous travaillerons également les fajing et la rapidité (avec Pascale Landais)

Dimanche 25 mars

Matinée : 10h-12h30

Da Yan Gong, Qi Gong des oies sauvages (avec Véronique Le Breton)

Stimule les méridiens et les points d'acupuncture, prévient les maux digestifs, nerveux et respiratoires.

INSCRIPTION

NOM :

PRÉNOM :

TELEPHONE :

ADRESSE MAIL :

STAGE DU SAMEDI MATIN (25 euros) :

STAGE DU SAMEDI APRÈS MIDI (25 euros) :

STAGE DU DIMANCHE (40 euros):

STAGE GLOBAL (80 euros) :

Le règlement est à faire par chèque uniquement à l'ordre de la Fille de Jade

Informations et inscription : pascale.landais@free.fr ou 06 63 07 20 89