



Programme du 12 au 14 Juin 2020
Au parc du château de Solliès-Pont.

Qi gong :

LE QI GONG DU BÂTON : Ces 8 mouvements sont conduits par le bâton et coordonnés à la respiration.

Le bâton est un guide pour faciliter les étirements.

Il permet de masser le corps et certains points d'acupuncture

Il améliore la coordination tout en fortifiant le corps.



Tai chi chuan.

"**Ecouter avec le corps**" étude du centrage, de la verticalité et de l'ancrage.

Exercices éducatifs à deux pour une meilleure "écoute corporelle" à travers des éducatifs **tui-shou** (poussées des mains).



Horaires du stage

Vendredi 12 Juin 2020

18h30-20h30 : 1^{ère} partie et découverte du Qi gong du bâton

Samedi 13 Juin 2020

9h30-12h30 : 2^{ème} partie du Qi Gong du bâton

12h30-14h30 : Pique-nique convivial sur place

14h30-17h30 : Suite du Qi Gong du bâton

Dimanche 14 Juin 2020

9h30-12h00 et 12h30-14h00 : Tai chi chuan (Tui-Shou)

Petite pose de 12h à 12h30 apporter une collation

