

CALENDRIER DES STAGES ANNEE 2015-16 (ouvert à tous)

- 04 Octobre 2015 : Taiji quan : Applications martiales ;
- 29 Novembre 2015 : Qi Gong : Anatomie et mouvement respiratoire niv. 1 ;
- 17 Janvier 2016 : Taiji quan : Applications martiales ;
- 6 Mars 2016 : Qi Gong : Anatomie et mouvement respiratoire niv. 2 ;
- 13 Mars 2016 : Qi Gong : Souplesse ;
- 24 Avril 2016 : Taiji quan : Applications martiales ;

Infos et réservations :

Association L.'E.T.R.E. : letre.asso@yahoo.fr ou [06.79.76.46.09](tel:06.79.76.46.09)

Détails et description du contenu des stages ci-dessous.



DETAILS ET DESCRIPTION DU CONTENU DES STAGES

Applications martiales :

Lors de cette session nous allons mettre en application les différentes techniques des enchaînements du style Yang.

Cette mise en pratique permettra de mieux appréhender les mouvements du Taiji.

Une autre partie de cette session nous permettra de découvrir une forme de « combat » du Taiji Quan. Par la douceur, le relâchement et l'écoute de l'autre, nous placerons quelques techniques martiales.

Ce stage d'une matinée de 3h n'est ouvert qu'aux pratiquants de Taiji Quan ayant au moins deux années révolues.

De 10h à 13h.

Tarif adhérent : 25€

Tarif non-adhérent : 35€ (dont 10€ d'adhésion à l'association)

Anatomie et mouvement respiratoire niv. 1 et 2 :

La respiration fait partie intégrante de notre vie.

C'est un geste que nous effectuons en continu, chaque jour, mais trop souvent sans réelle prise de conscience.

Apprendre à bien respirer est une façon de régénérer notre corps, notre mental, nos émotions, nous permettant ainsi d'appréhender plus sereinement le quotidien.

Nous vous proposons, en deux sessions, de découvrir l'anatomie du geste respiratoire et différentes manières de respirer dans l'objectif d'apprendre à gérer votre stress, d'évacuer vos tensions, et optimiser votre mental.

Stage ouvert à tous.

De 10h à 13h.

Tarif adhérent : 25€

Tarif non-adhérent : 35€ (dont 10€ d'adhésion à l'association)

Souplesse :

Pourquoi se préoccuper de la souplesse ?

Un corps assoupli et tonique nous accompagne librement, plus longtemps.

En effet, les muscles doivent être assez longs pour que les articulations puissent jouer sans s'user trop rapidement et les vertèbres suffisamment éloignées pour éviter les frottements et provoquer des douleurs.

Pas de grands écarts pour ce stage, ni de techniques de haute voltige, juste des exercices simples, doux et ciblés pour une souplesse générale du corps.

Stage ouvert à tous.

De 10h à 13h.

Tarif adhérent : 25€

Tarif non-adhérent : 35€ (dont 10€ d'adhésion à l'association)



Bulletin d'inscription au(x) stage(s)

Nom :

Prénom :

Tél :

Stage(s) choisi(s) :

- 04 Octobre 2015 : Taiji quan : Applications martiales
- 29 Novembre 2015 : Qi Gong : Anatomie et mouvement respiratoire niv. 1
- 17 Janvier 2016 : Taiji quan : Applications martiales
- 06 Mars 2016 : Qi Gong : Anatomie et mouvement respiratoire niv. 2
- 13 Mars 2016 : Qi Gong : Souplesse
- 24 Avril 2016 : Taiji quan : Applications martiales

Prix d'un stage : 25 € (adhérent) ou 35 € (non adhérent) dont 10 € d'arrhes.

Le tarif non adhérent comprend l'adhésion à l'association (10 €). Il ne sera donc appliqué qu'à l'occasion de la 1^{er}e inscription à un stage. Le stagiaire bénéficiera du tarif adhérent pour les stages suivants.

Total à régler :

Règlement par chèque (à l'ordre de l'association LETRE) ou espèces accompagné du présent formulaire à rapporter lors des cours ou à envoyer à l'adresse suivante :

27 rue Gilles Bouvier 76300 Sotteville-lès-Rouen.

La totalité du montant de l'inscription doit être versée **au plus tard une semaine** avant la date du stage. L'association se réserve le droit d'annuler le stage si le nombre minimum de stagiaires n'est pas atteint. En cas d'annulation de la part de l'association, la totalité des sommes versées sera remboursée.

En cas de désistement du stagiaire, les arrhes versées ne seront pas remboursées.

Date : / /

Signature :