

CALENDRIER DES STAGES ANNEE 2018-19

- 14 Octobre 2018 : Taiji quan : Applications martiales ;
- 25 Novembre 2018 : Qi Gong : Baduanjin (les 8 pièces de brocart) ;
- 16 Décembre 2018 : Taiji quan : Applications martiales ;
- 27 Janvier 2019 : Taiji quan : Style Chen : Jibengong (exercices de base) et Xiao Jia (petite forme) ;
- 10 Mars 2019 : Qi Gong : La Respiration : Anatomie et Mouvements ;
- 28 Avril 2019 : 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).

Lieu : Maison de quartier Brisout de Barneville, à l'angle de la rue Brisout de Barneville et rue Geuffroy 76000 Rouen (rive droite).

Qigong :Baduanjin (8 pièces de brocart)

Partez à la découverte d'un art ancestral de santé, véritable discipline de prévention et d'écoute vivante du corps. Discipline énergétique, le Qi gong par ces mouvements naturels vous apportera bien-être et détente.

Cette année, nous vous proposons une petite forme en 8 mouvements, le Baduanjin, qui permet d'étirer en profondeur les méridiens d'acupuncture et de relaxer l'ensemble du corps, en favorisant la circulation du Qi et du sang.

Idéal à connaître pour parer à toutes les agressions externes (maladies, états de fatigue...), il fera votre bonheur en prévision de l'hiver.

Stage ouvert à tous.

De 14h30 à 17h.

Tarif adhérent : 25€.

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

Lieu : Maison de quartier Brisout de Barneville, à l'angle de la rue Brisout de Barneville et rue Geuffroy 76000 Rouen (rive droite).

Taiji quan style CHEN: Jibengong (exercices de bases) et Xiaojia (petite forme) :

Souvent présenté comme l'ancêtre de tous les styles de Taijiquan, le style de la famille Chen se caractérise par son alternance de mouvements lents et rapides, ses postures basses, ses « mouvements spiralés » et ses éclats explosifs (*fajing*).

Que ce soit en découverte ou en perfectionnement, nous vous proposons des exercices de bases pour rentrer dans l'esprit de ce style, puis l'apprentissage d'une petite forme en 18 mouvements.

Stage ouvert à tous pratiquants de Taijiquan.

De 10h à 13h.

Tarif adhérent : 25€.

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

Lieu : Maison de quartier Brisout de Barneville, à l'angle de la rue Brisout de Barneville et rue Geuffroy 76000 Rouen (rive droite).

La Respiration : Anatomie et Mouvements

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, sur journée, 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.

Dimanche matin de 10h à 17h (prévoir un repas).

Tarif adhérent : 60€.

Tarif non-adhérent : 70€ (dont 10€ d'adhésion à l'association).

Lieu : Maison de quartier Cloître des Pénitents, 8 allée Daniel Lavallée 76000 Rouen (rive droite).



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

Nom :

Prénom :

Tél :

Stage(s) choisi(s) :

- 14 Octobre 2018 : Taiji quan : Applications martiales ;
- 25 Novembre 2018 : Qi Gong : Baduanjin (8 pièces de brocart) ;
- 16 Décembre 2018 : Taiji quan : Applications martiales ;
- 27 Janvier 2019 : Taiji quan style Chen Jibengong (exercices de base) et Xiaojia (petite forme) ;
- 10 Mars 2019 : Qi Gong : La Respiration : Anatomie et Mouvements ;
- 28 Avril 2019 : Taiji quan : Applications martiales ;

Prix d'un stage : 25 € (adhérent) ou 35 € (non adhérent) dont 10 € d'arrhes, sauf stage "Respiration : Anatomie et Mouvements" à 60€ (adhérent) ou 70€ (non adhérent) également 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 1ère 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 :

Association L'E.T.R.E. : letre.asso@yahoo.fr ou **06.79.76.46.09**