Saison 22/23

Stages courts à Rennes ou alentours

1) **Dimanche 16 octobre - Stage de rentrée**
   Travail sur les fondamentaux, marches des animaux, Qi gong d'automne
   9h30-12h et 14h30-17h participation : 50 euros ou 30 euros la ½ journée – lieu : Rennes lieu à confirmer
2) **Samedi 7 janvier 2023- Grand nettoyage après les fêtes,** votre système digestif vous le rendra !
   9h30-12h et 14h30-17h - lieu : Rennes lieu à confirmer - Participation : 50 euros ou 30 euros la ½ journée
3) **Samedi 18 mars 2023- le Qi ! le Quoi ? On en parle mais de quoi s'agit-il ?**
   Entre discussion et pratique, un bref exposé pour tenter d'appréhender cette notion chinoise d'énergie vitale dans sa dimension scientifique, philosophique et poétique. 9h30 à 12h participation 50 euros
4) **Samedi 14 mai 2023 - Proprioception et kinesthésie par le massage : la colonne vertébral**
   Explorer de manière ludique mais rigoureuse le système articulaire de la colonne vertébral. Par des manipulations en douceur et une conscience active du mouvement, découvrir ses possibilités de mouvements. et doucir les tensions superflues. 9h30-12h Participation : 50 euros

Stages longs

Ouvert à tous, les stages longs permettent de s'offrir un temps à soi et d'aller plus profondément dans la pratique du Tai Chi, On y aborde le travail des armes (pour ceux qui connaissent toute la forme) - Participation 250€ (sauf Bidarray 280€)

1) **Hiver : du 13 au 17 février 2023** à Bidarray, aux pieds des montagnes du Pays Basque (places limitées !)

2) **Printemps du 17 au 21 avril 2023** à Rennes lieu à confirmer

3) **Eté : du 10 au 14 Juillet et du 21 au 25 août 2021** à St Jacut de la Mer (places limitées !)

Pour tous renseignements n'hésitez pas à nous contacter
06 63 54 39 97 – lartdutao@gmail.com -