

Saison 23/24

Stages courts à Rennes ou alentours

1) Dimanche 15 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

2) Samedi 13 janvier 2024 - Grand nettoyage après les fêtes, votre système digestif vous le rendra !

9h30-12h et 14h30-17h - Participation : 50 euros ou 30 euros la ½ journée

3) Samedi 16 mars 2024 - 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 25 mai 2024 - Proprioception et kinesthésie par le massage : la colonne vertébrale

Explorer de manière ludique mais rigoureuse le système articulaire de la colonne vertébrale. Par des manipulations en douceur et une conscience active du mouvement, découvrir ses possibilités de mouvements, et adoucir 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 26 février au 1^{er} mars 2024 à Bidarray, aux pieds des montagnes du Pays Basque

2) Printemps : du 22 au 26 avril 2024 à Rennes, lieu à confirmer

3) Été : du 08 au 12 Juillet et du 26 au 30 août 2024 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 -

