

# STAGE de TAIJI QUAN avec Marc APPELMANS

LE 11 et 12 Juillet 2020 à REDON



## Formation de l'animateur :

- Professeur de Judo (BEES1), de TaiJi Quan et de Qi Gong **depuis 38 ans.**
- Professeur de Naginata 3ème Dan.
- Full instructeur de Systema par Vladimir Vasiliev.
- 1 degré du Cheng Hsin par Peter Ralston.
- Chaîviste GDS méthode global des 6 chaînes musculaires et articulaires.
- Ostéopathie Biodynamie avec Bernard Darraillans.

**Plus de 55 ans de pratique corporelle.**

## Thème du stage

- Respiration, relaxation, structure, mouvements et mécanique du corps.
- **Les déplacements**, du simple au complexe, seul et à plusieurs.
- Applications.
- Qi Gong.

**Ce stage est ouvert à tous les niveaux puisque nous prendrons comme base  
Le SHI SAN SHI (les 13 postures) et la première séquence.**

**Lieu :** Centre de ressourcement Soa'Zen

35660 La Chapelle de Brain (15 mn de REDON)

Pour les GPR de type waze ou Google ; **tapez "centre de ressourcement Soa'Zen"**

## Horaires :

- De 9h à 12h30
- De 15h à 17h30
- **6h de pratique par jour**

**Tarifs:** 60€ les deux jours de stage ou 35 € la journée

## Renseignements :

David Banchereau - 06.20.05.81.83 - davidbanchereau@gmail.com

<https://lacinquiemevoie.jimdo.com/>