

Le CADS et la section Tai Chi de l'Ecole des Arts Martiaux de Royat organisent :

# SAMEDI 18 MAI 2019 A ROYAT

(AGGLOMERATION DE CLERMONT AUVERGNE COMMUNAUTE)

## STAGE DE TAI CHI CHUAN



Avec :

**Pascal GIRODET**



7<sup>ème</sup> dan et Diplômé d'Etat Supérieur  
karaté, arts martiaux chinois, self-défense  
Professeur de qigong et de yoga  
Master sport et performance  
Docteur en biomécanique

**OUVERT  
A TOUS NIVEAUX :  
débutants ou  
confirmés**

**13h30 :  
Accueil et inscriptions  
14h00 – 17h00 :  
Entraînement**

**Complexe sportif  
du Breuil  
chemin du Breuil  
63130 Royat**

### Thème

#### La forme de base en 8 séquences du style Yang

Cet enchaînement a été conçu pour rendre accessible à tous les bases essentielles du tai-chi-chuan. Les techniques sont travaillées des deux côtés et sur une petite surface ce qui la rend praticable partout.

14h00 - 15h30	La forme	<ul style="list-style-type: none"><li>• Débutants : apprentissage de la gestuelle</li><li>• Avancés : perfectionnement en utilisant les tests posturaux avec partenaire qui permettent de mieux ressentir la structure corporelle</li></ul>
15h30 - 17h00	Applications martiales	Ateliers par niveaux : utilisation martiale des gestes de la forme, dans une approche non violente, afin de mieux comprendre les techniques.



**Tarif**

18 € (si par chèque : à l'ordre de « CADS »)

**Pré-inscription  
obligatoire**

Par mail à [girodet.pk@orange.fr](mailto:girodet.pk@orange.fr) en indiquant :

« stage tai-chi-chuan du 18/05/2019 », nom, prénom, club, niveau, mail et tél. mobile

**Inscription finale**

Remplissez ce coupon et faites-le parvenir accompagné du paiement à P. GIRODET :  
Soit au début du stage (à l'ouverture de l'accueil), en mains propres, soit à l'adresse :  
**CADS 26 rue Fronval 63000 Clermont-Ferrand**

**Inscription au stage de tai-chi-chuan du 18/05/2019 à Royat**

NOM : ..... PRENOM : ..... CLUB : .....  
MAIL : ..... TELEPHONE MOBILE : .....