

TAI JI QUAN



STAGES

APPROFONDISSEMENT - FORMATIONS

太极拳

Dimanche 20 septembre 2020

Dimanche 13 décembre 2021

Dimanche 21 mars 2021

Au gymnase du Déristé de CUSTINES

09h00 – 16h30



DIMANCHE MATIN (09h00 - 12h00)

- **Théorie et pédagogie** du Tai Ji Quan
- **Approfondissement technique** des mouvements de Tai Ji Quan
 - Applications martiales
 - Finition et précision des mouvements, G/D et demi-tour
 - Enchaînement de 2 ou 3 techniques



Ville de CUSTINES

DIMANCHE APRÈS-MIDI (13h30 - 16h30)

Étude des enchaînements à mains nues de Tai Ji Quan

- BA FA WU BU
- Formes de bases : 8 ; 16 ; 24
- Formes avancées : 26 ; 42 et 48

Il n'est pas nécessaire de connaître tous ces enchaînements, chaque stagiaire construira son apprentissage selon ses besoins (progression personnelle, préparation d'examens, ...)



**ADTAO
FORMATIONS**

**www.adtao.fr
06 62 12 26 54**