

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^{ème} 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">• Débutants : apprentissage de la gestuelle• Avancés : perfectionnement en utilisant les tests posturaux avec partenaire qui permettent de mieux ressentir la structure corporelle
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 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 :