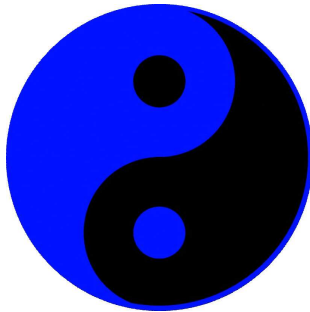


DIMANCHE 2 AVRIL 2023

A CEBAZAT (AGGLOMERATION DE CLERMONT-FERRAND)

STAGE QI-GONG STAGE TAI-CHI-CHUAN




Ouverts à tous les niveaux
(Débutants inclus)

Avec Pascal GIRODET



Expert CN 7^{ème} dan et Diplômé d'Etat Supérieur
Docteur en biomécanique du sport
Master Sport et Performance


Complexe sportif Bellime, rue Jules Ferry 63118 Cébazat

QI-GONG  Matin	9h00-9h30	Accueil Finalisation des préinscriptions (paiements)
	9h30 - 11h30	Pratique (2h00) Exercices traditionnels de qi-gong combinés avec d'autres méthodes de respiration, d'étirement, de déliement articulaire et de santé du dos
	11h30 - 12h00	Discussion (0h30) Exposé-diaporama et échanges sur des connaissances techniques et culturelles en lien avec le thème du stage.



12h00-13h30

Pause déjeuner : Les stagiaires du matin et/ou de l'après-midi qui le souhaitent déjeunent sur place ensemble avec l'enseignant (chacun amène repas et couverts).

TAI-CHI-CHUAN  Après-midi	13h30-14h00	Accueil Finalisation des préinscriptions (paiements)
	14h00 - 16h00	Pratique (2h00) Exercices techniques (jibengong, zuhelianxi), formes (taolu) du style Yang, exercices avec partenaire (tui shou, gong fang).
	16h00 - 16h30	Exposé diaporama et discussion (0h30) Exposé-diaporama et échanges sur des connaissances techniques et culturelles en lien avec le thème du stage.

Organisé
par le CADS



Avec le soutien de :

Amicale laïque
C É B A Z A T



Si vous payez par
chèque établissez-le
à l'ordre de
« CADS »

**Tarif pour
un seul stage
23 €**

Tarif réduit multi-stages (-13%)
20 € par stage pour les inscrits à plusieurs stages du même
jour, applicable à tous les stages y compris le premier :
Total pour 2 stages : **40 €**

**Préinscription
OBLIGATOIRE**
si possible avant le 29/03

UNIQUEMENT PAR MAIL à girodet.pk@orange.fr en indiquant :
● Nom, Prénom, Club, Niveau, Mail et Tél. mobile
● Le(s) stage(s) concerné(s) : dates et thèmes