

Entraînement TaiChi

Animé par : Sabine Lewkowicz
Diplômée en Yoga Chinois, de la FFEPM
et de la méthode de docteur Yayama



Ateliers organisés par



TaiChi – QiGong – Yoga chinois
Appelé communément « gymnastique de longévité et de santé »

Objectif : Etude et mémorisation des formes 1, 2, 3 et 4 de tai chi.
Répétition des enchainements, exercices spécifiques et concrétisations des techniques à 2.

Samedis en 2017-18

A St Pierre en Faucigny, de 9h30 à 11h45

au gymnase Armand Bouvard, salle de danse
dernier étage - combles

- **Le 09 décembre : 1ere section**
- **Le 20 janvier : 2eme section**
- **Le 03 février : 3eme section**
- **Le 10 mars : 4° section**

A St Julien en Genevois, de 15h00 à 17h15

à l'Arande, salle Nil - premier étage

- **Le 09 décembre : 1ere section**
- **Le 20 janvier : 2eme section**
- **Le 03 février : 3eme section**
- **Le 10 mars : 4° section**

Ce stage est ouvert aux participants aux cours de taichi qigong souhaitant s'entraîner de façon spécifique à la pratique du taichi.

Atelier complémentaire : étude de la 5° section. Le **05 mai**, étude du schéma technique de la 5° section à St Pierre en Faucigny.

Participation : 15 € / atelier

Offre réservée aux pratiquants des cours délivrés par les enseignants de Sakura

Réservation 2017-18 Ateliers de TaiChi

Nom :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

Tarif : 15.00€ / atelier

Je souhaite participer aux ateliers suivants :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 09 décembre | <input type="checkbox"/> A Saint-Pierre |
| <input type="checkbox"/> 20 janvier | <input type="checkbox"/> A Saint Julien |
| <input type="checkbox"/> 03 février | |
| <input type="checkbox"/> 10 mars | |
| <input type="checkbox"/> 05 mai à St Pierre | |

Pour des raisons d'organisation, le nombre de places étant limité, le règlement sera effectué au plus tard 8 jours avant chaque atelier.

Santé
Equilibre
Harmonie



Tél : 06 61 80 69 02

sabine@equilibre74.com

www.ecolesakura.com