

# 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

**Objectif :** Etude et mémorisation des formes 1, 2, 3 et 4, 5, 6 de tai chi. Répétition des enchaînements, exercices spécifiques et concrétisations des techniques à 2 pour 1, 2 et 3.

### Samedis en 2018-19

**A St Pierre en Faucigny, de 9h30 à 11h45**  
au gymnase Armand Bouvard, salle de danse  
dernier étage - combles

- **Le 12 janvier : 1ere section**
- **Le 02 février : 2eme section**
- **Le 16 mars : 3eme section**
- ~~Le 13 avril : 4° section~~

**A St Julien en Genevois, de 14h45 à 17h00**  
à l'Arande, salle Nil - premier étage

- **Le 12 janvier : 1ere section**
- **Le 02 février : 2eme section**
- **Le 16 mars : 3eme section**
- **Le 13 avril : 4° section**

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

**Atelier complémentaire : étude de la 5° section.** Le **08 juin**, étude du schéma technique de la 5° section et familiarisation avec la 6° section à St Pierre en Faucigny de 9h à 11h30.

**Participation : 15 € / atelier**  
Offre réservée aux pratiquants des cours délivrés  
par les enseignants de Sakura

## Réservation 2018-19 Ateliers de TaiChi

Nom : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Enseignant : .....

Tarif : **15.00€ / atelier**

Je souhaite participer aux ateliers suivants :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 12 janvier          | <input type="checkbox"/> A Saint-Pierre |
| <input type="checkbox"/> 02 février          | <input type="checkbox"/> A Saint Julien |
| <input type="checkbox"/> 16 mars             |   |
| <input type="checkbox"/> 13 avril            |   |
| <input type="checkbox"/> 08 juin 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.sakura74@orange.fr](mailto:sabine.sakura74@orange.fr)  
[www.ecolesakura.com](http://www.ecolesakura.com)