

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 taichi qigong souhaitant s'entraîner de façon spécifique à la pratique du taichi.

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
www.ecolesakura.com