

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 compréhension des formes 1, 2 et 3 de Tai Chi.

Méthode : Répétition des enchaînements, exercices spécifiques et concrétisations des techniques à 2.

Ces stages sont ouverts aux participants aux cours de TaiChi QiGong souhaitant s'entraîner de façon spécifique à la pratique du TaiChi.

Samedis en 2021

**A Cranves Sales, Annema'Squash
de 10h00 à 12h00**

- **Le 16 janvier : 1ere section**
- **Le 30 janvier : 2eme section**
- **Le 20 mars : 3eme section**

Ateliers complémentaires étude du schéma technique et mémorisation

- **Le 13 mars : 4° section**
- **Le 03 avril : 5° section**
- **Le 29 mai : 6° section**

Salle de danse de **l'Espace Armand**

Bouvard à St Pierre en Faucigny pour les personnes connaissant déjà les 3 premières sections

Participation : 15 € / atelier

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

Minimum 12 personnes, maximum 22 personnes

Mesures sanitaires identiques à celles applicables aux sports de contact

Réservation 2021 Ateliers de TaiChi

Nom :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

Tarif : 15.00€ / atelier

Je souhaite participer aux ateliers suivants :

Cranves Sales **St Pierre en Faucigny**

16/01 : Section 1 13/03 : Section 4

30/01 : Section 2 03/04 : Section 5

20/03 : Section 3 29/05 : Section 6

*Pour des raisons d'organisation, le nombre de places étant limité, le règlement sera effectué dans les 2 semaines avant chaque atelier. **Merci de communiquer au plus tôt votre intention d'inscription.***

Santé
Equilibre
Harmonie



Tél : 06 61 80 69 02

sabine.sakura74@orange.fr

www.ecolesakura.com