

# 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 enchainements, 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 12h15**

- **Le 30 janvier : 2eme section**
- **Le 13 février : 1ere section** (+après-midi selon demandes)
- **Le 20 mars : 3eme section**

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

**Bouvard à St Pierre en Faucigny** pour les personnes connaissant déjà les 3 premières sections  
**Ateliers complémentaires** étude du schéma technique et mémorisation

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

**Participation : 15 € / atelier**

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

**Minimum 10 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**

13/02 : 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](mailto:sabine.sakura74@orange.fr)  
[www.ecolesakura.com](http://www.ecolesakura.com)