Le Taiji Open Club

vous propose deux stages
éventail (matin)et/ou bâton court (après-midi)

samedi 21 novembre 2020

salle de gym, école de l'Europe
av. d'Aïre 42 (derrière Planète Charmilles), 1203 Genève
Accès TPG : bus 6 -10 -19 arrêt Guye

L'éventail du taiji, par ses mouvements amples et gracieux, exerce la coordination et l'équilibre. Grâce aux mouvements de l'éventail dans l'air, le ressenti des bienfaits naturels du Tai Chi est multiplié. Arme pratique et légère, l'éventail sert à bloquer une attaque, à frapper, piquer ou encore couper.

Le bâton court (la Flûte des huit immortels) est un enchaînement facile et ludique, tout en étant un exercice complet. C'est un excellent complément au taiji quan, accessible à tous et à tous les âges. Le bâton court fait appel à la motricité de base de coordination des mains, au contrôle du transfert du poids, à la liaison haut et bas du corps à travers la verticalité.

9.00 – 12.00
éventail
trois niveaux
(trois enseignants)

13.30 – 16.30
bâton court
initiation

un stage 60. – (50. – AVS/AI et membres TOC)
deux stages 100. - (80. – AVS/AI et membres TOC)
les stages sont à payer sur place - les bâtons courts sont fournis
Tél. sur place 079 752 52 49
Inscription en ligne : https://www.taiji-toc.ch/inscr-stages-21-nov-2020/