

LES ATELIERS de la MAN FRANCHE

proposent en juillet à NAMUR

Atelier de QI GONG les 3,5 et 5 juillet - 3 matinées de 10 à 12.30h

Pour construire et jouer du corps Taichi

La colonne vertébrale et les rouages énergétiques

Détente et étirement pour harmoniser les tensions

Compression et expansion, rotations et spirales pour libérer l'énergie

Entrer en relation dans le temps et l'espace du plateau

Participation : 18€/séance ou 45€ l'atelier

Taichi de l'éventail

Vendredi 3 de 17h à 20h - la forme et le rythme

Participation : 20€

TaiChi du bâton long

Samedi et dimanche de 14.30h à 19.30h

Le bâton prolonge l'intention, la conscience de l'espace s'ouvre plus largement sur les plans, les directions et les sens.

Le travail interne s'exprime plus clairement par la portée du geste dans une pratique martiale ou récréative.

Le bâton arrive à hauteur des sourcils - Nous avons une réserve de bâtons de noisetier.

Participation : 35€ la séance ou 60€ l'atelier

Lieu : 16, avenue reine Astrid - Namur

Direction : **Jean Luc PEROT** jlperot@skynet.be www.taichichuan.be
