

**SAMEDI 08 ET DIMANCHE 09  
FEVRIER 2014**

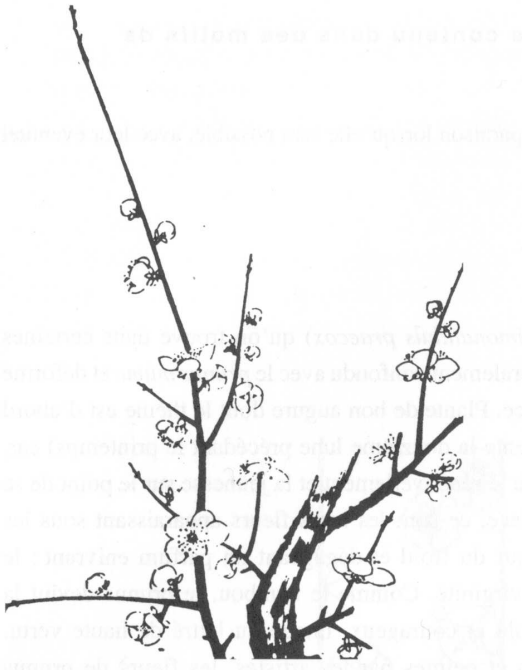
**STAGE AVEC C. JEANMOUGIN**

3 MODULES VOUS SONT PROPOSES

**SAMEDI 15H/18H**

**Qi gong et de taiji quan tous niveaux  
atelier ouvert à tous**

- ☉ "J'ai mal aux reins mais je m'en occupe" - Étude de la biomécanique articulaire de la colonne lombaire et du bassin - Exercices spécifiques à partir du **Taiji**, du **Qigong** et du **yoga**.



Prunus symbole du printemps

**DIMANCHE 9H30/12H30 :**

- ☉ **Taiji quan** : exercices de base et conseils en liaison avec la saison à venir ; le printemps

**DIMANCHE 14H/17H:**

- ☉ **Forme du taiji quan** : travail de l'ouverture et de la fermeture à partir d'une phrase d'un texte classique. Cette approche permettra de revisiter la pratique de sa forme.
- ☉ **Tui shou** : point pivot et point de levier.



**LIEU DU STAGE**

Salle polyvalente du Bois  
(gymnase de l'école Freinet)  
à Hérouville St Clair

**INSCRIPTIONS/  
RENSEIGNEMENTS**

**Clôture des inscriptions jeudi 06  
février**

Coupon à renvoyer à :  
T.Lambert 23 rue de Luc  
14830 Langrune sur mer  
Tel: 07-50-87-05-36  
Email: [lebambou@lebambou.org](mailto:lebambou@lebambou.org)  
Blog: <http://www.lebambou.org>

NOM  
PRENOM  
TEL  
ADRESSE  
EMAIL

**TARIFS**

Possibilité de s'inscrire à 1,2, ou 3 ateliers  
pendant le week-end

Inscription à 1 module  25 €  
Inscription à 2 modules  35€  
Inscription à 3 modules  55€

Cochez le ou les modules choisis

Samedi  
 Dimanche matin  
 Dimanche après-midi

Un seul chèque à l'ordre de :  
Association Le Bambou