

**SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22  
FEVRIER 2015**

**STAGE AVEC C. JEANMOUGIN**  
3 MODULES VOUS SONT PROPOSES



**SAMEDI 15H/18H**

**Atelier tous niveaux ouvert à tout pratiquant (Qi gong, taiji quan...)**

- ☉ *Mes genoux me font mal ! Et si c'était mon dos?*  
Étude de la mécanique des genoux en relation avec les lombaires et le bassin.  
Exercices et conseils pour préserver ses genoux.



*Dragon symbole du renouveau printanier*

**DIMANCHE 9H30/12H30 :**

- ☉ **Taiji quan** : Équilibre/déséquilibre : qu'en est-il dans parer, pousser, les changements de direction et le **Tuishou** en général.

**DIMANCHE 14H/17H:**

- ☉ **Taiji quan** : Pratique de la première séquence du **Shi San Shi** à deux et transformations

**LIEU DU STAGE**

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

**INSCRIPTIONS/  
RENSEIGNEMENTS**

**Clôture des inscriptions**  
**jeudi 19 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*