

**SAMEDI 4 ET DIMANCHE 5  
FEVRIER 2012**

## **STAGE AVEC C. JEANMOUGIN**

3 MODULES VOUS SONT PROPOSES

**SAMEDI 15H/18H**

**Atelier ouvert à tous ; module  
accessible aux pratiquants de tous  
niveaux de qi gong et de taiji quan**

"J'ai mal au cou mais je m'en occupe" -  
Étude de la biomécanique articulaire du  
cou et de la zone dorsale haute - Exercice  
spécifique à partir du **Taiji**, du **Qigong** et  
du **yoga**..



**DIMANCHE 9H30/12H30 :**

"Principes constants dans la pratique du  
*Taiji quan*" - Le **Taiji quan** est basé sur  
des principes essentiels contenus dans les  
classiques. La traduction de ces principes  
essentiels ainsi que la pratique de  
l'enseignement fait apparaître des  
principes constants qui peuvent servir de  
référents pour faciliter l'apprentissage de  
la forme.

**DIMANCHE 14H/17H:**

**Tuishou** - Pratique des quatre derniers  
exercices de base du **Tuishou** (pas fixes  
et déplacements)

Application du principe "*Plier-déplier*".



## **LIEU DU STAGE**

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

## **INSCRIPTIONS/ RENSEIGNEMENTS**

**Attention**  
**Ateliers limités à 25 personnes**  
**Inscription préalable vivement**  
**conseillée**  
**Cloture des inscriptions jeudi 2 février**

Coupon à renvoyer à :  
T.Lambert 23 rue de Luc 14830 Langrune sur  
mer  
Tel: 02-31-97-79-90  
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*