



A.R.A.M.I.S.

Association de
Recherche en Arts Martiaux Internes
en Sarthe

Siège social
39 rue Paul Eluard
72000 Le Mans
02.43.76.88.08
06.19.82.28.10



<http://taichilemans.fr>
aramis@taichilemans.fr

STAGE

avec **Francine TRAN CONG**

Francine TRAN CONG pratique plusieurs styles de TAIJI QUAN et de QIGONG. Elle s'intéresse aux différents aspects de ces techniques, et plus particulièrement à celui de la santé, afin que ce travail porte ses fruits dans les gestes du quotidien.



**Samedi 7, dimanche 8
décembre 2019
9h30 à 12h30 et 14h à 17h**

**Salle Edith Piaf
rue de l'estérel
le Mans
(en face du terminus du tramway
Espal)**

Chaque demi-journée sera consacrée à l'exploration du corps, par une approche YIN et YANG des différentes parties (supérieure, médiane, inférieure) et des gestes y afférent. Dans le travail du HUI CHUN GONG –exercice de retour au printemps-, l'écoute interne est privilégiée, le relâchement recherché, seul(e) ou avec partenaire. La dernière demi-journée réunifiera l'ensemble par le mouvement d'« harmoniser le YIN et le YANG ».

TARIFS

Le week-end : 58€
Adhésion à ARAMIS et licence : 44€,
12€ pour tout licencié à une fédération.

Inscription et paiement possibles
en ligne et sur le web.