

# 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://aramis72.taichi.free.fr>  
[aramis72.taichi@free.fr](mailto:aramis72.taichi@free.fr)

## STAGE

avec **Marc APPELMANS**

Marc Appelmans est un enseignant aux multiples facettes (taiji quan, qi gong, judo, naginata) du centre Léo Lagrange de Draguignan. Il transmet son expérience à des populations variées (sportifs, enfants, seniors, milieu carcéral). Ses professeurs de taiji quan sont R. Ruck, P. Moy, P. Ralston, S. Dreyer, Epi van de Pol, Ning Qinxia et pour le Systema, R. Tassis et N. Carpier.

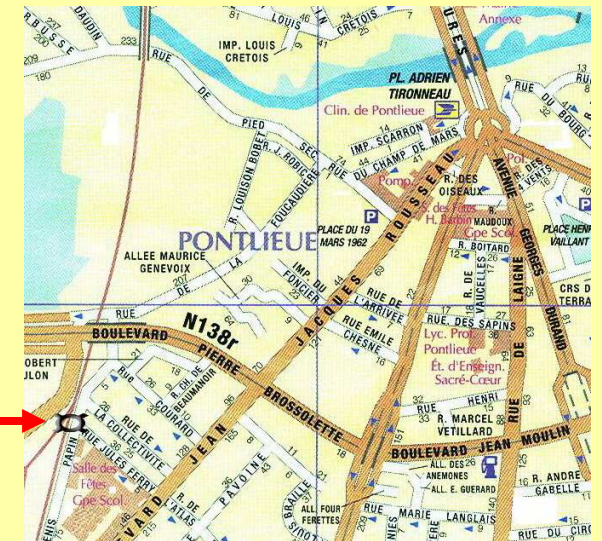


**Samedi 4, dimanche 5  
mars 2017  
9h30 à 12h30 et 14h à 17h**

**Salle Jules Ferry, rue J. Ferry  
(angle rue Denis Papin)  
LE MANS**

**"Initiation à l'utilisation du bâton court avec le Systema, un art martial russe."**

Nous arborerons le bâton et son utilisation pédagogique. Nous développerons sa manipulation en statique, en mouvement, dans diverses positions avec ou non un partenaire. La gestion des mouvements, de la respiration, de la relaxation et de la structure sera abordée pour intégrer l'arme au corps. Il sera proposé un massage mutuel pour favoriser la détente musculaire.



## TARIFS

Le week-end : 58€  
Adhésion à ARAMIS et licence : 42€  
12€ pour tout licencié à une fédération.

Inscription et paiement possibles  
En ligne et sur le web.  
*Pour ce stage, genouillères conseillées*