

# Compréhension du corps pour la pratique des arts martiaux

Animé par Marc APPELMANS

**Qi Gong**, Diplômé enseignant de l'Evanston Daoist Wudang Pole Star, de Peter Moy.

**TaiJi Quan**, Diplômé 3<sup>o</sup> degré du style YangJia Michuan par Serge Dreyer.

**Cheng Hsin** (art martial), Diplômé 1<sup>o</sup> degré, développé par Peter Ralston.

**SYSTEMA** (art martial russe), Full instructeur par Vladimir Vasiliev.

**Judo/jujitsu**, Diplômé d'Etat Français BEES1.

**Naginata**, 3<sup>e</sup> Dan et enseignant.

Membre du collège européen des enseignants du YangJia Michuan Taiji Quan



## PROGRAMME

MECANIQUE DU CORPS

PERCEPTION ET DEPLACEMENT DU CORPS DANS L'ESPACE OU EN LIEN AVEC UN PARTENAIRE

RELAXATION DYNAMIQUE

ENRACINEMENT

GAINAGE

MOUVEMENTS PRIMITIFS ET METHODE MUNZ FLOOR (ACTION SUR LES FASCIAS).

### Dates :

**Samedi 29 avril 2023 10:00 à 17:30**

**18:00 à 19:30 Mantras**

**Dimanche 30 avril 2023 9:30 à 16:30**

Repas des midis tirés du sac, sur le lieu de travail. Prévoyez une *tenue souple* avec plusieurs épaisseurs afin de s'adapter aux différents niveaux d'activités, de chaussettes tout terrain, de *chaussures souples* (basket d'intérieur, ballerines...), d'un *tapis de sol* et d'une *petite couverture*.

**Lieu :** A définir (selon le nombre de pratiquants)



**Coût : 70 €**

Samedi seul : 40€

Dimanche seul : 30€

Réservation impérative, avec versement d'arrhes de 30€.

**STAGE OUVERT A TOUT PRATIQUANT**

**Renseignements et inscriptions :** Valérie PROLHAC

06 47 93 07 67

valeriane.p@free.fr