



# TAI JI QUAN

## **Stage de Tai ji Quan Style YANG Traditionnel**

**Lieu :** Gymnase Alain Colas 4 boulevard Descartes MONTIGNY LE BRETONNEUX 78

**Date :** Le Dimanche 1 décembre 2019

**Horaires :** 9h30-12h00 & 14h30-16h30

**Niveau :** Tous niveaux

Programme:

- Travail de la forme traditionnelle de Style YANG
- Les principes fondamentaux de la pratique de Taiji
- La notion du plein et du vide
- Des placements du bassin et des genoux
- Les détails des mouvements

(Selon la demande des participants)



Ce Stage est dirigé par Hélène Zhang, le professeur à l'école James Kou de Paris. Helene Zhang est une ancienne élève de Maitre Yang Zhengduo et de James Kou.

**Le montant de la participation est fixe à 40 euros pour la journée complète ou 20 euros pour la demi-journée.**

---

**ASMB Tai Chi :**

Adresse de correspondance : 2, allée de l'Herminette 78180 Montigny Le Bretonneux email : [clairic@aol.com](mailto:clairic@aol.com)

Contact téléphone : Jean-Éric Poirier-Quinot : 06 61 00 73 01 [www.asmbtaijiquan.fr](http://www.asmbtaijiquan.fr)