

Les Filles de Jade

*Stage du 3 février 2024
14h à 17h*

Les Filles de Jade ont le plaisir de vous proposer une demi-journée de stage – niveau débutants / 24 postures.

Ce rendez-vous nous permettra de prendre encore plus le temps et d'approfondir les notions vues lors des cours hebdomadaires. Ces demi-journées se dérouleront autour d'un thème fil rouge.

Le Thème : **LES MAINS**

Les mains ont un rôle majeur dans l'écoute et la perception du chi et donc dans la pratique du tai ji quan

- **une partie au sol - durée 1h15**: respiration, relaxation, auto-massages, exercices pour le dos, techniques énergétiques

Petite pause autour d'un thé - **10 min**

- **une partie debout en mouvement – durée 1h15** : les 11 exercices de santé et les 24 postures

Au grand plaisir de vous retrouver !

Lieu : 107 rue Benoît Malon- 13005 Marseille

Tarif : 35 euros/demi-journée. Paiement par chèque, espèces ou virement bancaire

Sur réservation dans la limite des places disponibles. Pour réserver votre stage merci d'envoyer un mail à lesfillesdejade@gmail.com sans oublier de rappeler votre nom, prénom et téléphone