



Stage de Tai Ji Quan

Samedi 25 novembre 2023

Niveau débutants et intermédiaires début 24 postures

Intervenante : Béatrice Suong Jal

Lieu : 5 rue du chantier, 13001 MARSEILLE

Horaires : 10h-13h

10h - 11h15 : Sol Relaxation et respiration

Pause : boissons et en cas offerts,

11h45 - 13h00 : Pratique des 24 postures

Thématique : ***La respiration et la petite circulation***

Respiration par les points de la petite circulation,

Pratique : Début des 24 postures

N.B : Prévoir une tenue confortable, et venir en avance 10 min avant le début du stage.

Apporter un paréo / serviette de plage pour le tapis fourni.

Tarifs :

45 € non adhérents

35 € pour les élèves adhérents