

DATES	NIVEAUX	PROGRAMMES	HORAIRES
Vendredi 26 juillet	Tous niveaux débutants compris	Mouvements spontanés naturels-étirements.... Exercices d'équilibre -Relaxation Prévoir zafu	9h/17h Journée continue Prévoir casse-croute
Du samedi 27 au mercredi 31 juillet	Tous niveaux débutants compris	Massages taoïstes- mouvements naturels et étirements dans les exercices taoïstes, chi-kong et yi- kong (mobilité des omoplates) Mémorisation et correction de la forme (chi-kong dans la forme) Talons/orteils (mobilité des chevilles) Poussée d'une main Assise en silence-Méditation Prévoir zafu	7h30 / 13h30
Jeudi 1er Aout	Tous niveaux débutants compris	Mouvements spontanés naturels étirements.... Exercices d'équilibre Relaxation Prévoir zafu	9h/17h Journée continue Prévoir casse-croute
Du vendredi 02 au mardi 06 aout	Connaitre les 3 parties de l'enchaînement de formes du Petit Dragon Talon/orteils-Poussée d'une main-Le début de l'épée	Massages taoïstes Initiation à la roue des jambes (Talons/orteils-in/out-jambe d'action) Da Loi- Poussée des mains-Figthing form Epée et sabre-Mémorisation/Correction Assise en silence-Méditation Prévoir zafu, sabre, épée	07h30/13h30 Mardi 06 aout 7h30/12h

RESERVATION STAGES D'ETE 2019

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

Tél.....

E-mail.....

Je souhaite m'inscrire au(x) stage(s) suivant(s):

		Chom/	Etud.	couple
Vendredi 26 juillet	<input type="checkbox"/>	55 €	45 €	80 €
Du 27 au 31 juillet	<input type="checkbox"/>	190 €	150 €	270 €
		245 €	195 €	350 €

Jeudi 1er août 55 € 45 € 80 €

du 02 au 06 août 190 € 150 € 270 €

245 € 195 € 350 €

Stage complet de 12 jours 490 €

Couple 700 €

Chômeur 390 €

Nombre de journéesjours

je verse la somme de

1 chèque par stage et/ou par nombre total de journée

à l'ordre de Jean-François BILLEY

Membre d'une association de gestion agréée, le règlement par chèque est accepté.

Tous les stages auront lieu au complexe sportive de Lignièrès, Route de la Celle-Condé (18160)

Pour vous inscrire, envoyer le bulletin ci-contre accompagner de votre chèque. En cas d'annulation au moins 8 jours avant le stage ce chèque vous sera retourné.

HEBERGEMENTS : Office du tourisme de Lignièrès Tél. 02 48 60 20 41 / 09 64 20 13 91

Envoyez vos inscriptions à :

ABACIE, 22 rue Diderot, 18000 Bourges

09 52 62 86 55

Mail : contact@taichiducentre.com / jfb1836@orange.fr

Site : www.taichiducentre.com