

Atelier de Tai Chi à Luc-en-Diois (FR)

Exercices de base, avec un partenaire et en groupe

Description d'atelier: Lors de cet atelier, j'enseignerai de manière ludique des exercices de base relaxants et structurants du Tai Chi, que nous expérimenterons et approfondirons individuellement, à deux et en groupe. Outre les exercices de perception à mains nues, nous utiliserons le bâton court (Bang = 33 cm) et le bâton (Zhang = 128 cm) pour explorer non seulement notre espace autour de nous, mais aussi les connexions internes de notre corps. Les qualités motrices et sensorielles développées lors d'atelier pourront être efficacement ressenties dans d'autres formes de mouvement que le Tai Chi, comme le Qigong, le Yoga, la danse et l'escalade, mais pourront également inspirer de manière créative les mouvements et les interactions dans la vie quotidienne.

Au plaisir de vous accueillir pour un atelier riche en expériences de mouvement joyeuses!



Tous ceux qui s'intéressent au mouvement, avec ou sans expérience du Taiji, sont les bienvenus à participer à l'atelier!

lieu	le muscardin, 331 rue de la piscine, 26310 Luc-en-Diois (FR)
l'horaire *	Vendredi 31. octobre 2025; 17h00 – 19h00 Samedi 1er novembre 2025; 9h00 – 13h00 / 14h30 – 17h30 Dimanche 2ième novembre 2025; 9h00 – 12h00 * La participation à des journées individuelles est également possible
frais	Contribution à votre discrétion ; contribution minimale = 50 euros
professeur	Dr. phil. Marko Nedeljković, professeur de Taiji et Qigong, SGQT
plus d'info sur	www.space2be.ch / info@space2be.ch
Inscription:	par E-mail à Christophe Porchet: lesjardinsdumuscardin@gmail.com