

# STAGE DE TAIJI QUAN

dimanche 3 octobre 2021

Au Dojo du Basté, 13 Rue Candelé,  
64990 SAINT-PIERRE D'IRUBE



Tous niveaux :

Les bases de la pratique dans la forme et le travail avec partenaire

**Song-Kai (relâchement-ouverture), Kai-He (ouvrir-unir)**

**Ouvertures articulaires, spirales, etc...**

**1ère et 2e partie de la forme 108, quelques applications**

- ☉ Avantages de la décontraction et de la lenteur : conscience, écoute, sérénité et sécurité, pour le travail sur soi mais aussi à deux
- ☉ La référence à yin-yang : lenteur et vivacité, légèreté et enracinement, calme et intention, interne et externe

**Horaires : 9h30-12h30 et 13h30-16h30 – tarif : 20€**

**Tenue pour l'extérieur si beau temps**

**Pique-nique sur place**

**☎ 06 82 35 01 29**



**Patrick RAFFIN**

☎ 06 82 35 01 29

✉ laoshi-64@orange.fr

BAYONNE (Côte Basque)

Taijiquan style YANG

4e duan Faemc – CQP AMCI

Ecole WANG Wei Guo

Enseigne depuis plus de 20 ans

**Cursus :**

J'ai débuté à 17 ans par le taekwondo, avant de pratiquer et enseigner longtemps le karate; j'ai également pratiqué l'aïkido, avant d'aborder en parallèle le tai-chi, qui est progressivement devenu ma pratique unique.