

# STAGE DE TAIJI QUAN

dimanche 7 novembre 2021

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



## Potentiels et travail avec partenaire:

- les potentiels dans la forme 108,
  - les principes du travail à deux,
  - la martialité, les applications des mouvements,
  - le tuishou à pas fixe
- 🕒 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.