

# TAI JI QUAN

## STAGES

### APPROFONDISSEMENT - FORMATIONS

## 太极拳

Samedi 17 septembre 2022

Dimanche 4 décembre 2022

Dimanche 5 mars 2023

Dimanche 28 mai 2023

Au gymnase du Déristé de **CUSTINES**

09h00 – 16h30



#### DIMANCHE MATIN (09h00 - 12h00)

- **Théorie et pédagogie** du Tai Ji Quan
- **Approfondissement technique** des mouvements de Tai Ji Quan
  - Applications martiales
  - Finition et précision des mouvements, G/D et demi-tour
  - Enchaînement de 2 ou 3 techniques



Ville de **CUSTINES**

#### DIMANCHE APRES-MIDI (13h30 - 16h30)

##### Étude des enchaînements à mains nues de Tai Ji Quan

- BA FA WU BU
- Formes de bases : 8 ; 16 ; 24
- Formes avancées : 26 ; 42 et 48

Il n'est pas nécessaire de connaître tous ces enchaînements, chaque stagiaire construira son apprentissage selon ses besoins (progression personnelle, préparation d'examens, ...)



**ADTAO**  
**FORMATIONS**

[www.adtao.org](http://www.adtao.org)  
06 62 12 26 54