

TUI SHOU 推手

STAGES

POUSSEE DES MAINS



Samedi 3 décembre 2022

Samedi 4 mars 2023

Samedi 27 mai 2023

Au gymnase du Déristé de CUSTINES

09h00 – 16h30

MATIN (09h00 - 12h00)

- **Tui Shou de bases**
5 poussées à une main et 4 poussées à deux mains
- **Principes théoriques** du Tai Ji Quan et de la poussée des mains

APRES-MIDI (13h30 - 16h30)

- **SI ZHEN TUI SHOU / SI YU TUI SHOU**
- Tourner, se déplacer, transformer
- **Les huit potentiels**
- Étude et transformations
- Applications martiales



**WUSHU
FFK**



Ville de CUSTINES



**ADTAO
FORMATIONS**

**www.adtao.org
06 62 12 26 54**