



ASSOCIATION JING TAO
22 RUE ROCHAMBEAU 52000 CHAUMONT

**STAGES DE QI GONG ET TAI CHI CHUAN
AVEC
YANNICK COSTANZA**

SAMEDI 8 NOVEMBRE 2025 de 9h00 à 12h00

9h00 à 10h00 : QI GONG « Shi Er Fa » les 3 derniers mouvements
10h15 à 12h00 : TAI CHI CHUAN : travail sur la Forme 16

SAMEDI 7 MARS 2026 de 9h00 à 12h00

9h00 à 10h00 : QI GONG « NEI YANG GONG »
10h15 à 12h00 : TAI CHI CHUAN : travail sur la Forme 16

SAMEDI 9 MAI 2026 de 9h00 à 12h00

9h00 à 10h00 : QI GONG « NEI YANG GONG »
10h15 à 12h00 : TAI CHI CHUAN : travail sur la Forme 16

Yannick COSTANZA est directeur technique de l'association ADTAO, assistant de MAITRE HONG YUAN (Ecole JING WU), ceinture noire 5^{ème} DUAN FFK de TAI CHI et 2^{ème} QI GONG SANTE



Tarif : 20 € la matinée ouvert à tous niveaux

52000JINGTAO@GMAIL.COM
www.taichichuan52.fr