

STAGE

# QI GONG

## TAI JI YANG SHENG ZHANG

# QI GONG DE LA CANNE

Samedi 10 et dimanche 11 janvier 2026

Au château d'AULNOIS SUR SEILLE

9h00 - 12h00

13h30 - 16h30

**Venez découvrir ou redécouvrir l'esthétique et les étirements caractéristiques de cette forme avec bâton long**

Stage ouvert à tous et dirigés par

**Yannick COSTANZA**

DIRECTEUR TECHNIQUE ADTAO

ASSISTANT DE MAÎTRE YUAN

CN 5<sup>ÈME</sup> DUAN FFK

Fiche d'inscription sur le site

**www.adtao.org**

**06 62 12 26 54**

Foyer rural des  
ARMOISES



*L'ensemble de l'enchaînement sera étudié*

*Se munir d'un bâton en bois d'environ 1m20*

*Repas tiré du sac*

