

PAS DE CONNAISSANCE DE SOI QUI NE PASSE PAR LE CORPS

Dans ce stage : perception et déplacement du corps dans l'espace ou en lien avec un partenaire, relaxation dynamique, enracinement, gainage, mécanique du corps, mouvements primitifs et méthode Munz Floor.

Utilisation des quatre principes solidaires :
la respiration, la relaxation, le mouvement, la structure



L'animation proposée est un travail personnel, sans jugement de valeur ni obligation de résultat.

Le tout adapté à chaque personne du groupe.



Samedi 30 mars 2024 10h00 à 17h00 Sons et mantras 17h30 à 19h00
Dimanche 31 mars 2024 10h00 à 16h30

Le lieu sera fonction du nombre de participants

Tarif : **75 €**

Possibilités samedi : 50 € ou dimanche : 40 €



Réservation impérative au plus tard vendredi 22 mars
06 47 93 07 67 valeriane.p@free.fr

Marc Appelmans enseigne les arts martiaux internes depuis plus de 40 ans.
Qi Gong , Diplômé enseignant de l'Evanston Daoist Wudang Pole Star, de Peter Moy.
TaiJi Quan, Diplômé 3^e degré du style YangJia Michuan par Serge Dreyer.
Cheng Hsin (art martial), Diplômé 1^o degré, développé par Peter Ralston.
SYSTEMA (art martial russe), Full instructeur par Vladimir Vasiliev.
Judo/ujitsu, Diplômé d'Etat Français BEES1.
Naginata, 3^e Dan et enseignant.
Membre du collège européen des enseignants du YangJia Michuan Taiji Quan.

