

STAGE EXCEPTIONNEL

ATELIERS DECOUVERTE

Principes communs aux trois disciplines de l'Ecole MARTIALES, INTERNES ET ENERGETIQUES



Initiation aux armes courtes

SABRE ET EPEE

Dimanche 30 septembre 2018

Au gymnase du Déristé de CUSTINES

09h00 – 16h30



DIMANCHE MATIN (09h00 - 12h00)

- Bases communes aux arts martiaux, au Tai Chi Chuan et au Qi Gong

Souvent rangés dans des branches séparées, les arts chinois externes, internes et énergétiques appartiennent malgré tout à la même famille. Nous en étudierons quelques principes communs (postures, intention, enracinement, énergétique ...) et présenterons les disciplines enseignées dans l'école ADTAO (cours et stages).

DIMANCHE APRES-MIDI (13h30 - 16h30)

- Initiation au sabre et à l'épée

Les armes complètent traditionnellement la pratique des arts martiaux chinois. Nous verrons quelles sont les différences entre ces deux armes courtes et en quoi leur apprentissage peut être utile, ludique et artistique. Des démonstrations seront proposées au cours du stage.

Des épées en bois seront prêtées aux débutants pendant le stage.

CE STAGE DE DECOUVERTE EST OUVERT A TOUS, PARTICULIEREMENT AUX DEBUTANTS

Tarifs

- 10 € la demi-journée
- 15 € la journée

Envoyer les inscriptions à l'adresse

ADTAO

2 rue de l'Hôtel de Ville
54670 CUSTINES



06 62 12 26 54
adtao@live.fr
www.adtao.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

Prénom :

Club :

- Je m'inscris au stage du 30 septembre 2018
- Je joins la somme de € (chèques à l'ordre d'ADTAO)
- Attestation de stage

Signature