

Stages d'hiver et Printemps

Voici les informations à retenir

- 1) Tout d'abord, afin de compenser le manque de pratique suite au confinement, nous allons prolonger les cours de 2 semaines jusque fin juin et organiser **2 stages gratuits de 6h les 12 et 13 juin** (plus d'infos ultérieurement). Pour ceux qui ne se sentent pas de faire 6h de Tai chi dans la journée, ils peuvent s'inscrire sur des ½ journées.
- 2) Le stage du 10 janvier est reporté au **7 février**.

Lundi 22 février au vendredi 26 février à Bidarray

Au pied des montagnes, dans un petit village typique du Pays Basque, un lieu paisible et ressourçant où le temps semble s'être suspendu... Idyllique pour la pratique du Tai chi !

La journée commence à 7h pour les plus courageux ! 8h petit déjeuner puis le travail reprend de 9h30 à 12h et de 16h30 à 19h environ, l'après-midi est libre.

Le nombre de places étant limité, merci de confirmer votre inscription avant mi janvier avec arrhes de 100€.

Hébergements : gîte 16 euros/nuit avec cuisine sur place à disposition ou Hôtel chambre à 45€ et 60€/nuit

Participation : 250 euros - hébergement et repas sont à la charge du stagiaire

Prévoir un coussin ou tapis pour la méditation assise

Co-voiturage au départ de Rennes- Retour le 27 au matin

Samedi 27 mars 2021- le Qi ! le Quoi ? On en parle mais de quoi s'agit-il ?

Entre discussion et pratique, un bref exposé pour tenter d'appréhender cette notion chinoise d'énergie vitale dans sa dimension scientifique, philosophique et poétique. 9h30 à 12h participation 50 euros – à Rennes.

Samedi 17 avril 2021 Proprioception et kinesthésie par le massage : le système articulaire

Explorer de manière ludique mais rigoureuse le système articulaire du corps, ses possibilités de mouvements. Par des manipulations en douceur et une conscience active du mouvement, adoucir les tensions superflues.

9h30-12h30 Participation : 50 euros

Lundi 26 au vendredi 30 avril midi à Rennes (lieu à confirmer)

Il est possible selon votre motivation et autres contraintes de venir qu'une ½ journée, une journée, 2 ou 3 jours, que les matins ou bien sûr, le stage en entier !

Merci de nous prévenir à l'avance de votre venue et dans quelle mesure.

Le stage est ouvert à tous, et se déroulera en extérieur, dans un parc verdoyant, si le temps le permet.

Horaires : 9h30- 12h et 16h30-19h environ (sauf vendredi 9h30-12h)

Participation : 230 € stage entier, 50€ la journée, 30€ la ½ journée

