

STAGE DE TAIJI QUAN CHEN

Le 17 décembre au stade Philippe Marcombes
de
14 h 00 à 17 h 00

Programme :

Taiji Quan



- Préparation Physique (Etirement, Dao yin)
- Travail du tao lu forme lao jia yi lu
- Travail initiation Peng, Lu, Ji, An (Aborder le tuishou)