

Saison 24/25

1) Samedi 11 janvier 2025 - Grand nettoyage après les fêtes, votre système digestif vous le rendra !

9h30-12h et 14h30-17h - Rennes- Participation : 50 euros ou 30 euros la ½ journée

2) Samedi 8 mars 2025 - 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 - Rennes- Participation : 50 euros

3) Samedi 24 mai 2025 - Proprioception et kinesthésie par le massage : le système articulaire

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

9h30-12h - Rennes - Participation : 50 euros

Stages longs :

Ouvert à tous, les stages longs permettent de s'offrir un temps à soi et d'aller plus profondément dans la pratique du Tai Chi. On y aborde le travail des armes (pour ceux qui connaissent toute la forme) - Participation : 250 € (sauf Bidarray 280 €)

1) Hiver : du 10 au 15 février 2025 à Bidarray, aux pieds des montagnes du Pays Basque

2) Printemps : du 7 au 11 avril 2025 à Rennes, lieu à confirmer

3) Eté : du 7 au 11 Juillet et du 25 au 29 août 2025 à St-Jacut-de-la-Mer (places limitées !)

Pour tous renseignements n'hésitez pas à nous contacter

06 63 54 39 97 - lartdutao@gmail.com -

