



En complément et ouvert à tous

➤ Ateliers du samedi

- Ateliers de Tuishou et/ou Applications martiales les samedis

À la Chapelle Bouëxic

Les 30/11/2024 - 15/03/2025 - 24/05/2025 De : 14H30 à 17H30

Tarifs : 15€ /atelier pour les pratiquants de Spirale

et 20€ pour les personnes extérieures + adhésions de 10€ (pour le 1er atelier)

➤ Le Marathon du taiji quan

À Quimperlé le 26 octobre

➤ Stage avec Anne Dourday

« le souffle du Neigong et du Tuishou » :

(CENTRAGE, RELACHEMENT, ENRACINEMENT, FORCE INTERNE)

- Les 1 et 2 février 2025 à la Chapelle Bouëxic (infos sur site)

Le samedi de 14h30 à 17H30.

Le dimanche de 10h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Tarifs : 65€ et 75€ pour les non adhérents – Incription à partir du 01 octobre -

➤ Rencontres applications martiales et tuishou

à Erquy du 29 mai à partir de 13h30 jusqu'au 01 juin 2025 (fin à 12h30)

➤ Stage d'été

- Les 05 et 06 juillet 2025 de Taiji Quan et de Qi Gong

De : 10H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00

Tarifs : 30€/jour pour les pratiquants de Spirale

et 40€/jour pour les personnes extérieures (adhésion incluse)

20€ la demi-journée

Programme :

Le matin : Qi Gong, Ateliers ouverts aux pratiquants de Taiji Quan

Après-midi : Taiji Quan, applications techniques et jeux de Tuishou

Enseignante : Sybille Gauchard :

Elle a été formée par Christophe Lephay au Yangjia Michuan Taiji Quan. Elle est Titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle et du 3ème Duan AMCI (Arts Martiaux Chinois Internes) diplômée par la FFAEMC (Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois) Elle est aussi Formée et certifiée au Ziran Qi Gong par Maître Liu Deming.



Le Taichi Chuan et le Qi Gong sont reconnus comme « approches thérapeutiques complémentaires » (Rapport de l'Académie de médecine de mars 2013).