



INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica



Début le jeudi 30 janvier 2020



DURÉE : 01:30

PROFILS : Formé à la pédagogie du Taichichuan

PRE REQUIS :

Tenue et chaussures souples.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU826

Prix : 123.00 €

DESCRIPTION

Un cours commence par une série d'exercices gymniques appelés Qigong qui préparent le corps et rappellent les principes essentiels du Taichi. On pratique ensuite l'apprentissage de la chorégraphie des mouvements, la forme. Seul par des concepts et placements, et à deux par des tests martiaux doux. La martialité n'est qu'une symbolique du contact à l'autre et à l'extérieur.

A mesure des séances, on développe toujours plus loin l'aspect interne des mouvements, on s'éduque à la douceur à soi et aux autres par la justesse des mouvements et leur plénitude.

On construit une structure corporelle par des repères anatomiques. Les cours sont conviviaux et n'empêchent pas l'échange et le questionnement.



OBJECTIFS

- Développer l'attention à soi et au mouvement
- Calmer corps et esprit
- Prendre conscience des blocages corporels pour faciliter leur relâchement
- Développer le sens du contact avec l'autre à travers le placement, la finesse et le rythme
- Retrouver équilibre, centrage et circulation des souffles

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	30-01-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-02-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-02-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-03-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-03-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-03-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	26-03-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-04-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-04-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	30-04-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-05-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	14-05-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE