

NOZAY - Dojo

Complexe sportif de la Sablière

Atelier sur le **Tui Shou**

Samedi 11 janvier 2025
de 19h00 à 22h00

Le **tuishou** «poussée des mains», est un exercice à deux, issu des arts internes chinois.

L'un des principaux objectifs du tuishou est de développer «l'écoute» entre partenaires, de comprendre les mouvements que chacun exerce. Ainsi, dans la douceur, on peut observer les différents blocages et par la répétition à deux, laisser tranquillement le corps se réajuster. On gagne en confiance et en respect d'écoute mutuelle. Cela permet, entre autres, un bon déverrouillage articulaire.

Ouvert aux débutants et confirmés.

Prévoir une tenue souple



Tarifs : 30 € - Association Pierre bleue et rayons de couleurs : **15 €**

Atelier animé par **Didier Tropée** et **Béatrice Leray**



Béatrice Leray 06 32 29 43 92 - Didier Tropée 06 87 52 68 76
beatrice.leray88@gmail.com - Site <https://beatriceleray.wixsite.com/qigong>

organisé par association «**TAI CHI CHUAN DU PAYS DE LA PIERRE BLEUE**»
06.87.52.68.76 - taichipierrebleue@free.fr - taichipierrebleue.podia.com