

LE SHU CHINOIS



N° 27
02/2019



SUPPLEMENT FORMATION WUSHU SANTE



PÉDAGOGIE DU YANG 24

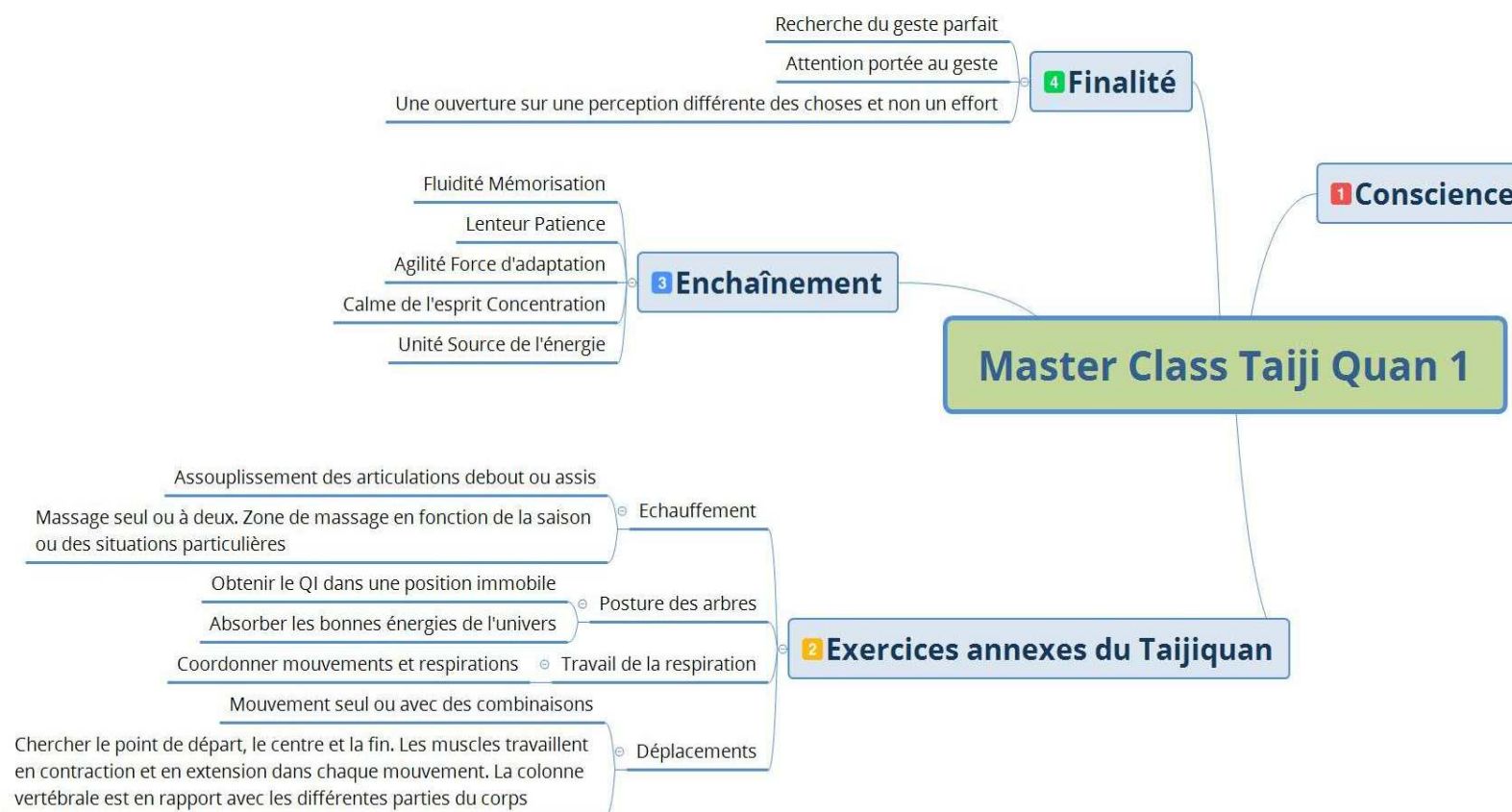
Master Class 2018-2019 *(Monique Argoualc'h)*

Depuis la rentrée de septembre 2019, plusieurs élèves ont répondu à la proposition de master class de Renping et Yvan. Ainsi, pendant 4 samedis en matinée, une douzaine d'entre eux ont été initiés à la pédagogie du Taichi Yang 24 et du Qigong Yin Jin Jing. Monique Argoualc'h a réalisé sous forme de carte heuristique (ou carte mentale), une synthèse de ce qui a été enseigné lors de la première session, le 6 octobre, que vous pourrez étudier et méditer.

Le Taiji quan n'est pas seulement un art de bien-être, il est un art de transformation.

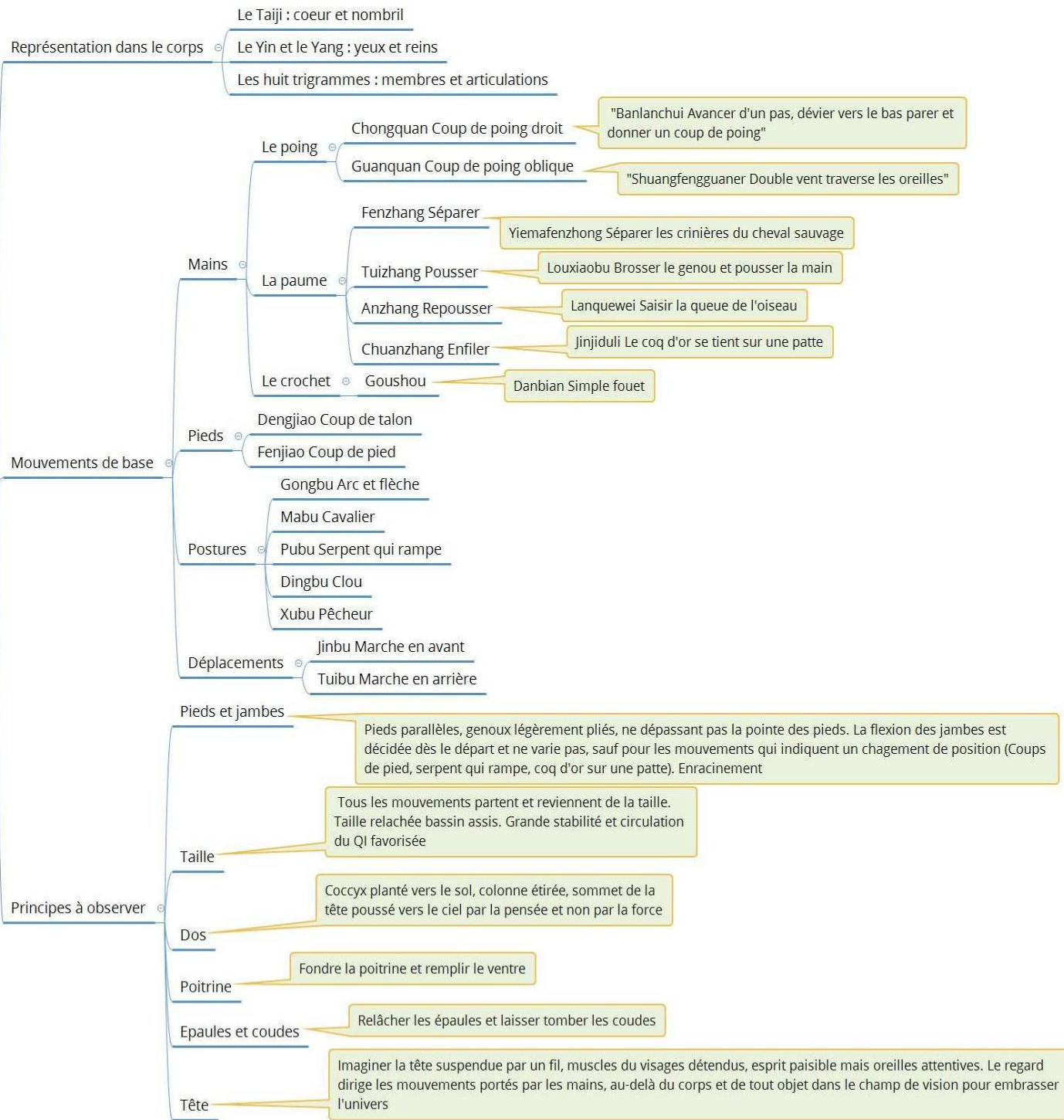
拳练千遍, 身法自然 (Quan da qian bian, Shen fa zi ran)

La répétition d'un même mouvement pendant des milliers de fois aide le pratiquant à prendre conscience des moindres mouvements de son corps.



L'envie de partager la connaissance avec les autres permet de chercher le pourquoi et le comment, sans oublier le plaisir de vivre une expérience qui nous passionne.

du corps



ÉCOLE WUSHU BREST
ASSO SUN WU KONG

**11 rue Comtesse de Maleyssie
29200 Brest**

www.wushu-brest.org