

**S
T
A
G
E**

**LÂCHER PRISE
DÉTENTE
RESPIRATION
26 NOVEMBRE 2017**

Bien Être et Mouvements



Avec

Frédéric CARLINI

Enseignant de TAI CHI CHUAN et QI GONG

(Diplômé de la Fédération Française de Wushu Arts Énergétiques et Martiaux Chinois)

DOJO LYON MASSÉNA

88 rue Masséna, Lyon 6^{ème}

Métro : MASSÉNA, BROTTAUX ou PART DIEU.

Horaires : 9 h 30 à 12 h 00

Tarifs : 35 € (Pratiquant(e)s Dojo Tarifs : 25 €)

Réservation Obligatoire* car les places sont limitées.



Stage accessible à tout public pour mieux vivre son stress au quotidien permettant de Retrouver Son Équilibre

Enseignement de techniques permettant un relâchement maximum, fondées sur les principes et mouvements de base des arts énergétiques et martiaux s'appuyant sur plus de 4000 ans de tradition et d'expérimentation : la respiration, la détente du corps qui permettent de libérer les tensions, d'équilibrer corps et esprit, pour être plus efficace, plus centré(e) et présent(e) dans votre quotidien.

Programme :



- Technique de centrage et d'éveil corporel (basée sur le dao-yin : auto-massage)
- Technique de respiration : explication, pratique
- Technique de lâcher-prise
- Posture et relâchement
- Exercice de coordination
- Lien pour une application au quotidien des principes appris pendant le stage

Apport :



- ✓ Se centrer tout en étant disponible
- ✓ Apprendre à se relaxer physiquement pour induire une détente mentale
- ✓ Apprendre à se relâcher psychiquement pour induire une détente corporelle
- ✓ Gestion du stress

Tenue pour le stage :



- Tenue de sport : bas de survêtement, t-shirt, sweat, chaussettes ou pieds nus (pratique sur un tatami)
- chaussons ou tongs pour aller des vestiaires au lieu de pratique appelé tatami et pour se déplacer dans le Dojo

Ce stage s'insère dans le cycle de bien-être qui permet de découvrir, d'approfondir et ancrer les principes de bases des arts énergétiques et martiaux et d'élargir la connaissance culturelle liée à ces disciplines de bien être martiales.

*** Modalités pour la Réservation d'une participation à un stage :**

Pour permettre un enseignement de qualité, les places pour participer aux stages sont limitées. Nous vous invitons donc à réserver votre place au plus tôt.

Deux solutions s'offrent à vous :

- ✓ Vous pouvez vous inscrire directement à l'accueil du Dojo Masséna pendant les heures de cours (le règlement du stage vous sera demandé pour valider votre inscription)
- ✓ Vous pouvez vous pré-inscrire sur internet www.wushuguan.fr et nous envoyer un chèque d'arrhes pour valider votre participation ou nous remettre votre règlement à l'accueil du Dojo Masséna ([modalités sur le site page : inscription](#))

Nous contacter : 06.95.44.82.93 / wushuguanlyon@gmail.com

**Informations complémentaires et pré-inscription sur le site :
www.wushuguan.fr**

Organisée par :



WUSHUGUAN LYON
École d'arts énergétiques et martiaux chinois
www.wushuguan.fr

Notre partenaire :



DOJO MASSÉNA
Lieu de très haute qualité spécialement conçu
pour l'enseignement des arts énergétiques
et martiaux, et dédié à leur apprentissage.
www.dojolyon.fr