

# LASANDAR

(Centre de Relaxation)



<http://lasandar.com/>

## STAGE du *Tai Chi Chuan et Tui Shou*

Pendant chaque pause, on pratique la Méditation pour l'énergie QI (5 min), Présentation Théorie YIN et YANG, philosophie, méditation, apports et bienfaits du Tai Chi Chuan.

Avec Ashin (Ancien Moine Bouddhiste Birman)

### Dimanche 15 Mars 2015

Lieu...: 54 Rue Estelle 34000 Montpellier centre-ville  
Réservation et annulation avant 8 Novembre 2014

Tarif – 35€ Couple - 60€

contact: 06.68.40.79.70 , Email : [lasandar.ashin@gmail.com](mailto:lasandar.ashin@gmail.com)

### Programme

- Conférence de Tai Chi Chuan ( de 10h à 10h30 )
- Pratiquer Tui Shou à deux et application ( de 10h30 à 11h30 )
- Pratiquer Tai Chi Chuan ( de 11h30 à 12h )
- Explication de philosophie et bienfaits du Tai Chi. ( de 13:30 à 14h)
- Reformez du corps avec l'esprit de Tai Chi ( de 14h à 15h)
- Pratiquer Tai Chi Chuan ( de 15h à 16h 30)
- Questions et réponses sur les enseignements et la pratique : 30 mins
- Réveiller le corps et l'esprit : 30 mins

**Identité:** (Renseigner cette partie en lettres capitales)

Nom.....

Prénom.....

Date de naissance...../...../.....

Profession.....

Adresse.....

.....

Tél.....Portable.....

fax.....email.....

**Pour mieux connaître les attentes des pratiquants:** (Cochez la ou les cases)

Pour quelles raisons voulez-vous pratiquer Tai Chi ?

.....  
Avez-vous déjà pratiqué de Tai Chi , combien de temps?.....

.....  
Comment avez-vous entendu parler de cette école ?.