

COURS DE TAIJQUAN STYLE CHEN

PROGRAMME DES COURS

La pratique comprend des exercices de préparation, la méditation debout (zhan zhuang), les mouvements de base (chan si gong) et la pratique des formes de taijiquan style Chen. Deux niveaux de cours sont proposés :

- Cours *débutants* visant l'acquisition des bases du taiji ainsi que l'apprentissage d'une forme courte. Ces cours sont également ouverts aux praticiens de taijiquan (tous styles) désirant approfondir leurs fondamentaux.
- Cours *avancés* pour les personnes ayant acquis une bonne pratique des bases.

HORAIRES

Horaire hebdomadaire	Niveau	Programme
Lundi 16h15	Débutant	Bases et forme courte
Lundi 17h30	Avancé	Lao jia yi lu
Mardi 9h00, le 1 ^{er} du mois seulement	Débutant- Avancé	Pratique en plein air
Mercredi 18h00	Débutant	Bases et forme courte
Mercredi 19h00	Avancé	Tui shou (pratique en binôme)

N.B. : de nouveaux horaires sont susceptibles d'être ajoutés en cours d'année, renseignements sur demande.

Les cours ont lieu au centre-ville de Neuchâtel :

Lundi : rue du Trésor 1 - Mardi : Collégiale - Mercredi : Lokart, rue de la Treille 4.

TARIFS

Tarifs au semestre (20 semaines)	
1 cours d'1h par semaine :	480 chf
2 cours ou plus par semaine :	750 chf
Inscription possible en cours de semestre.	

Tarifs découverte	
1 cours d'essai :	offert
1 mois d'essai :	100 chf (4 cours)
Les offres découverte ne sont pas renouvelables.	

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Romain Sivade – 079 704 42 35 – romain@cerisier.ch