

# Tai chi Danse

Dimanche 19 mars de 14h à 17h

avec Sylvie Tertre chorégraphe et professeur de Tai chi  
Ô coeur de l'être, 17 passage des Carmélites 35000 Rennes



Développement à partir de notions communes au Tai chi et à la danse contemporaine, telles que se déplacer avec son centre, respirer avec le mouvement, faire circuler l'énergie, être présent dans un espace.

Thème du stage

*L'infiniment grand et l'infiniment petit*

**14h – 15h45**

Détente et étirements en respiration au sol seul(e) et à deux.

Echauffements tai chi et danse.

Apprendre et s'approprier une phrase chorégraphique.

**15h45 – 16h**

pause de 15mn

**16h – 17h**

Improviser et construire une phrase personnelle dans son énergie et expression, à partir d'indications données.

Finir par de la détente à deux et seul(e).

**Tarif**

30€

tarif Sortir / facture

Partie à remplir et à redonner avec un chèque adresser à Papchtat

Nom

Prénom

adresse mail

tél

adresse et ville



Cie Papchtat / Tai chi l'art du Mouvement  
Sylvie Tertre 5 allée de Lanester 35700 Rennes / 06 76 08 31 75 / sylvie.tertre@orange.fr  
danseciepapchtat.e-monsite.com