



# STAGE ENCADRÉ PAR MARC APPELMANS

## PROGRAMME OUVERT A TOUS

Toutes les propositions d'exercices reposeront sur les quatre principes solidaires du Systema que sont la respiration, la relaxation, le mouvement, la structure. Avec au menu : mécanique du corps, perception et déplacement du corps dans l'espace ou en lien avec un partenaire, relaxation dynamique, enracinement, gainage, mouvements primitifs, massages, temps d'échange d'expérience et pour finir les sons et mantras.

*Prévoyez une tenue souple avec plusieurs épaisseurs afin de s'adapter aux différents niveaux d'activités, de chaussettes tout terrain ou de chaussures souples (basket d'intérieur, ballerines...), d'un tapis de sol, d'une petite couverture ainsi que d'un bâton d'1 mètre de long. Et pour ceux qui les ont, cordelette, chaîne et couteau. Prévoyez également un repas léger qui sera pris sur place, en commun. Au plaisir de vous retrouver.*

<b>Samedi 29 mars 2025</b>	10h00 à 13h00	(repas tiré du sac) Sons et mantras	14h00 à 17h00 18h00 à 20h00
<b>Dimanche 30 mars 2025</b>	9h30 à 12h30	(repas tiré du sac)	13h30 à 16h30

**Fougerolles- Saint Valbert.**

**La Halle Paul Simon 18, rue du Bas Laval 70220 Fougerolles**

### Tarif : 80 €

Samedi uniquement : 50€

Dimanche uniquement : 40 €

Réservation impérative au plus tard jeudi 20 mars 2025

## Marc Appelmans

**Qi Gong**, Diplômé enseignant de l'Evanston Daoist Wudang Pole Star, de Peter Moy.

**TaiJi Quan**, Diplômé 3<sup>ème</sup> degré du style YangJia Michuan par Serge Dreyer.

**Cheng Hsin**, Diplômé 1<sup>er</sup> degré, art martial développé par Peter Ralston

**Judô/ujitsu**, Diplômé BEES1

**Naginata**, Professeur 3<sup>ème</sup> dan

**Judô**, pratique depuis 50 ans et enseigne depuis 36 ans

**Systema**, Instructeur avec Vladimir Vasiliev (art martial russe)

### Renseignements et inscriptions :

**Valérie PROLHAC**

06 47 93 07 67

valeriane.p@free.fr