



## STAGE ENCADRÉ PAR MARC APPELMANS

### PROGRAMME OUVERT A TOUS

**RELAXATION DYNAMIQUE** : Systema, Chen Hsin et autres disciplines

**MÉCANIQUE DU CORPS** : mobilité des articulations coxo-fémorales (KUAS) et des omoplates

**TUI SHOU** : travail à deux, fixe et mobile

**SONS ET MANTRAS**

<b>Samedi 26 mai 2018</b>	10h00 à 13h00	(repas tiré du sac)	14h00 à 17h00
	<b>Sons et mantras</b>		<b>18h00 à 20h00</b>
<b>Dimanche 27 mai 2018</b>	9h30 à 12h30	(repas tiré du sac)	13h30 à 16h30

**Dôjô de Saint Sauveur (70300), rue Just Pingand**, sous-sol de l'école maternelle  
Au rond-point central de St Sauveur, prendre la direction de Mélisey puis la première rue à gauche puis encore 2 fois à gauche. Vous êtes sur un parking arboré à côté de l'église, le dôjô se trouve au bout du parking.

**Tarif : 70 €**

#### Renseignements et inscriptions :

**Valérie PROLHAC**

06 47 93 07 67  
valeriane.p@free.fr

#### Marc Appelmans

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

**TaiJi Quan**, Diplômé 3° degré du style YangJia Michuan par Serge Dreyer.

**Art Martial**, Diplômé 1° degré du Cheng Hsin, développé par Peter Ralston

Diplômé BEES1 de **Judo/jujitsu**

Professeur 3è Dan en **Naginata**

Pratique le **judo** depuis 50 ans et enseigne depuis 36 ans

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