

LEZIONI DI TAIJI QUAN STILE CHEN

PROGRAMMA TECNICO

Studio approfondito delle basi del Taijiquan stile Chen

QI GONG

sequenza di esercizi per lo studio
e la pratica del corretto movimento

CHAN SI JIN

applicazione della forza a spirale

LAO JIA

studio delle forme tradizionale dello stile Chen

TUI SHOU

esercizi di coppia

TSD SYSTEM

applicazione del Taijiquan nella difesa personale

ARMI TRADIZIONALI

sciabola, doppia sciabola, spada, alabarda