

Programme du premier mois

SEMAINE 1

Echauffement détaillé avec explications
Echauffement déroulé en continu
Travail postural de base

SEMAINE 2

Explications sur le YIN YANG et le YI.
Début de la forme jusqu'à parer à gauche.

SEMAINE 3

Parer à gauche jusqu'à appuyer

SEMAINE 4

Le plein et le vide dans les jambes