



PHOCÉE ART & MOUVEMENTS

Les 108 mouvements - 1ère partie : La Terre

Ouverture
Attraper la queue de l'oiseau
Parer, tirer, presser, appuyer
Le serpent darde sa langue
Simple manœuvre
Simple fouet
Élever les mains
La grue blanche déploie ses ailes
Caresser le genou à gauche
Jouer du pipa
Caresser le genou à gauche
Caresser le genou à droite
Caresser le genou à gauche
Jouer du pipa
Caresser le genou à gauche
Coup de poing circulaire
Un pas coup de poing direct
Croiser les bras
Fermeture

Phocée Art & Mouvements

06 71 39 48 10 – phocee.a.m@neuf.fr – www.taichi-marseille.fr

Association loi 1901 (Préfecture des BdR) - SIREN 513 207 564 – APE 9312Z

