

第 22 届国际陈式混元太极拳和内功交流会



2020 年 8 月 4-11 日非物质文化遗产经典传承计划

一，太极阴阳 24 肘 8:30-9:30 2:30-3:30

1，动作修正 2，内功提高 3，技击示范 4，问题解答

二，太极内丹功 (4) 9:30-10:30

1，复习采气功，站桩功，下丹田和中丹田功法

2，上丹田修炼法 3，小周天和带脉功法

三，陈式混元太极拳 24 式 10:30-11:30 3:30-4:30

1，动作校正 2，内功提高 3，技击示范 4，问题解答

四，国际高级教练培训考试 4:30-5:30

71 式炮捶（提高） 1，动作&内功&技击 2，理论阐述 3，问题解答

五，太极拳表演赛 9 日 8:30-12:30

学费：\$1180 报名电话：18518629872 Email：worldtaiji1@gmail.com

地址：苏州

美国内功王国际太极学院

