



et

Vous invitent à la:

Journée annuelle de découverte

Des arts énergétiques et martiaux Chinois

Ouvert à tous, gratuit, accueil des débutants,

Pique-nique, passage d'étape

Dimanche 18 juin 2017

De 9h30 à 18h

Saint Jean de Boiseau

Complexe sportif des Genêts

Rue Pierre Mendès-France

PROGRAMME

9h30 : Accueil autour d'un café ou d'un thé

10h: Atelier 1

Initiation au bâton Taiji: Florian Gillard

Initiation au Ba Duan Jin: Emmanuel Monnereau

Enracinement et extension dans le mouvement du Taijiquan: Nicolas Jullien

Découverte du Taijiquan style ancien : Antonio Brézé

11h: Atelier 2

Taijiquan et structure dans le mouvement: Antonio Brézé

Initiation au Bagua Zhang: Nicolas Jullien

La dynamique des jambes dans le Qi-Gong: Florian Gillard

12h: Passage « étapes » de l'école

(Inscription préalable nécessaire)

Déjeuner

(Amenez votre pique-nique)

14h: Atelier 3

Yu Nu Gong: Béatrice Leray

Applications martiales du Taijiquan: Damien Hamon

Canne Wuji et étirement des 12 grands méridiens: Emmanuel Monnereau

15h: Atelier 4

Epée Taiji Jian: Antonio Brézé

Initiation au Xing Yi Quan: Florian Gillard

Introduction à la petite circulation et Qi-Gong animalier : Nicolas Jullien

16h: Atelier 5 Tui-shou

Découverte : Damien Hamon et Florian Gillard

Du Tui-Shou au San-Shou: Nicolas Jullien et Antonio Brézé

16h30: Tui-shou

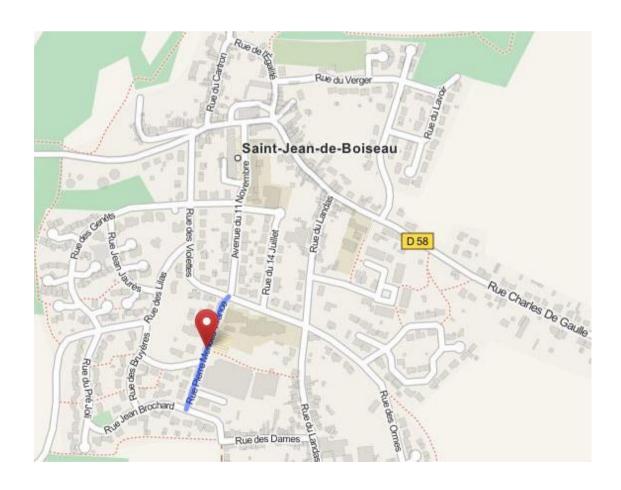
Pas fixe : Antonio Brézé et Damien Hamon

Pas mobile: Nicolas Jullien et Florian Gillard

17h: Forme Yang Chen Fu en groupe

17h30: pot de l'amitié

Où?





Possibilité de pratiquer en extérieur si beau temps (prévoyez votre équipement)

Pour des informations supplémentaires :

MONNEREAU Emmanuel

Mail: manu.monnereau@gmail.com Tél: 06.14.42.91.77

Pour les inscriptions aux « étapes »

JULLIEN Nicolas

Mail: icotao@wanadoo.fr