



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



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