



# JOURNÉE DES ARTS ÉNERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS - DIMANCHE 4 DÉCEMBRE 2022



<b>9h30-10h00</b>	<b>Accueil</b>		
<b>10h00-11h15</b>	Quelques applications martiales en Taiji Quan <i>Jacques Choque</i> <i>Corps et Communication – Avranches/Brécey/Ducey</i>	Les JianWu, danses « libres » du Yang Sheng <i>Mathieu Le Moal</i> <i>Granville Karaté-kai</i>	
<b>11h15-11h30</b>	<b>Pause</b>		
<b>11h30-12h45</b>	Dui La (s'étirer) et tenségrité en Taiji Quan <i>Jean-Yves Foray</i> <i>Association Spirale - Cherbourg</i>	Aller plus loin avec le Qi Gong Shi Er Fa <i>Sylvain Gagelin</i> <i>Energie d'Asie - Vernon</i>	
<b>12h45-14h00</b>	<b>Déjeuner</b>		
<b>14h00-15h15</b>	Les 8 trésors Chen (mini enchaînement) <i>Valéry Colombel</i> <i>US Tréfileries - Le Havre</i>	Le relâchement (à l'aide de matériels) <i>Corinne Zerbib</i> <i>Yang en Yin - Biéville-Beuville</i>	
<b>15h15-15h30</b>	<b>Pause</b>		
<b>15h30-16h45</b>	Approche des mouvements de l'éventail du Taiji <i>Marie-France Bonnard</i> <i>Association de TJQ de Caen</i>	Initiation au Roliball <i>Philippe Juge</i> <i>Tian Tang Long</i> <i>St Sébastien de Morsent</i>	Initiation au Tuishou libre <i>Jean-Claude Trap</i> <i>Jin Shan - Gruchet le Valasse</i>
<b>16h45-17h00</b>	<b>Clôture</b>		