



# JOURNEE DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS - DIMANCHE 25 MAI 2025



9h30-10h00	Accueil		
10h00-11h15	Exercices et courts enchaînements pour préparer une séance de Taiji Quan  <i>Jacques Choque</i> <i>Corps et Communication / Avranches-Brécey-Ducey</i>	Exercices de relâchement de Huang Xingxiang et leurs applications en Tuishou  <i>Jean-Claude Trap</i> <i>Jin Shan / Gruchet le Valasse</i>	
11h15-11h30	Pause		
11h30-12h45	Treize mouvements pour étirer et assouplir le corps du Daoyin Yangsheng Gong  <i>Sylvain Gagelin</i> <i>Energie d'Asie / Vernon</i>	De l'interne à l'externe applications martiales et travail à deux  <i>Alexis de Vigan</i> <i>Ecole Bai Long / Saint Contest</i>	
12h45-14h00	Déjeuner		
14h00-15h15	Les marches dans le Dayan Qi Gong (Qi Gong de l'Oie Sauvage)  <i>Jean-Claude Santerre</i> <i>La Butte / Caen</i> <i>L'Energie en Mouvements /Cabourg</i>	Découverte de la pratique de l'épée de style Yang  <i>Alain Lejeune</i> <i>La Grue Blanche / Bayeux</i>	Découverte du Wing Tsun siu lim tao et gestes défensifs  <i>Carl Marche</i> <i>AHPWTS / Thury-Harcourt</i>
15h15-15h30	Pause		
15h30-16h45	L'apport de la danse au Taiji Quan (conscience de l'espace, relâchement, ancrage, suspension du geste)  <i>Marie-France Bonnard</i> <i>La Butte / Caen - Asso. de TJQ de Caen</i>	Roliball ou raquette chinoise échanges collaboratifs proche d'un Tuishou à distance  <i>Philippe Juge</i> <i>Tian Tang Long / St Sébastien de Mors.</i>	Tuishou libre (atelier auto-géré)
16h45-17h00	Clôture		