



法国精武学院



2024

Samedi 11 MAI 2024

RENCONTRE NATIONALE DE TAI JI TUI SHOU

Dirigée par

袁 洪 海

YUAN Hong Hai (8^e duan)

10 h 00 – 16 h 30

Accueil à partir de 9 h 30.

Ouvert à tous les pratiquants

**Gymnase du Moulon –
15 chemin du Moulon - Gif sur Yvette (91190).**

Renseignements jingwu.info@gmail.com ou 06 07 82 82 35.

Samedi 11 MAI 2024

TAI JI TUI SHOU

REALISATION ET TRANSFORMATION SUR LES 8 PORTES

Pour développer le Tai Ji Tui Shou, l'école Jing Wu organise sa 15^e journée nationale. C'est une opportunité pour découvrir et pratiquer le Tui Shou.

Grâce au Tai Ji Tui Shou, discipline de santé et martiale, nous pouvons mieux comprendre les enchaînements de Tai Ji Quan et avoir une plus grande ouverture d'esprit pour cette discipline.

Nouveauté : Ballon Ø 30 cm, bon compagnon pour la pratique du tui shou

1. Aide au relâchement des muscles, des tendons et des articulations
2. Augmente la sensibilité du corps,
3. Favorise et développe les bons reflex pendant la pratique
4. Aide à la concentration
5. Favorise la coordination entre le ballon et la personne
6. Améliore le gong fu de « l'écoute » (sentir le ballon en contact et sensations dans tout le corps
7. Zan Lian Nian shui : harmonie entre le ballon et le corps
8. Augmente la joie de pratiquer

PROGRAMME

Accueil à partir de 9 h 30.

10 h 00 - 12 h 30	Présentation du tui shou / travail dirigé et libre
12 h 30 - 14 h 00	Déjeuner (restaurant chinois buffet à volonté 21,00€) ou pique-nique sur place)
14 h 00 - 16 h 30	Travail dirigé - perfectionnement et échange entre les participants / questions - réponses

Afin que cet échange soit bien réussi, nous demandons à tous les participants de respecter la tenue demandée (tee shirt Jing Wu ou tee-shirt à fond blanc et pantalon foncé) et de montrer du respect vis-à-vis des maîtres et de la discipline. Nous comptons sur votre présence, celle de vos élèves et de vos amis.

Inscription obligatoire avant le 1^{er} mai :

<https://forms.gle/jxbGuVFg8scJ6nQ38>

Participation 25 € à régler à l'inscription

<https://www.helloasso.com/associations/fa-guo-jing-wu-xue-yuan/evenements/journee-tai-ji-tui-shou-samedi-11-mai-2024>

Restaurant : Royal des Ulis [RN 446, 91940 Les Ulis](#)