

ACCES AU GYMNASSE DU MOULON

1 - EN VOITURE :

https://www.google.fr/maps/search/gymnase+du+moulon/@48.7103863,2.1573328,17z/data=!3m1!4b1?entry=ttu&g_ep=EgoyMDI1MDIxMi4wIKXMDSoASAFQAw%3D%3D

2 - EN TRANSPORT EN COMMUN :

Descendre à Joliot – Curie

Ligne 9 : les Ulis – le Guichet - Saclay – Jouy en Josas

Ligne 91-10 : Orly – Massy TGV – Saclay – St Quentin en Yveline.

Ligne 91- 06 : Massy Palaiseau – Saclay

Tous les horaires sur :

<https://www.iledefrance-mobilites.fr/>



法国精武学院



2025年全法健身太极推手交流会

Samedi 10 MAI 2025

RENCONTRE NATIONALE DE TAI JI TUI SHOU

Dirigée par

袁 洪 海

YUAN Hong Hai (9^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 10 MAI 2025

TAI JI TUI SHOU

**REALISATION ET TRANSFORMATION SUR LES 8
PORTES**

Pour développer le Tai Ji Tui Shou, l'école Jing Wu organise sa 16^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 interne.

Comme l'an passé, nous continuerons le travail avec 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

PROGRAMME

Accueil à partir de 9 h 30.

10 h 00	-	12 h 00	Présentation du tui shou / travail avec le ballon
12 h 00	-	14 h 00	Déjeuner (restaurant chinois buffet à volonté 22,00€) ou pique-nique sur place)
14 h 00	-	16 h 30	Réalisation et transformation sur les 8 portes / échanges / 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 et règlement avant le 1^{er} mai :

<https://paris-jing-wu-hui.s2.yapla.com/fr/event-75353>

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

A régler sur place