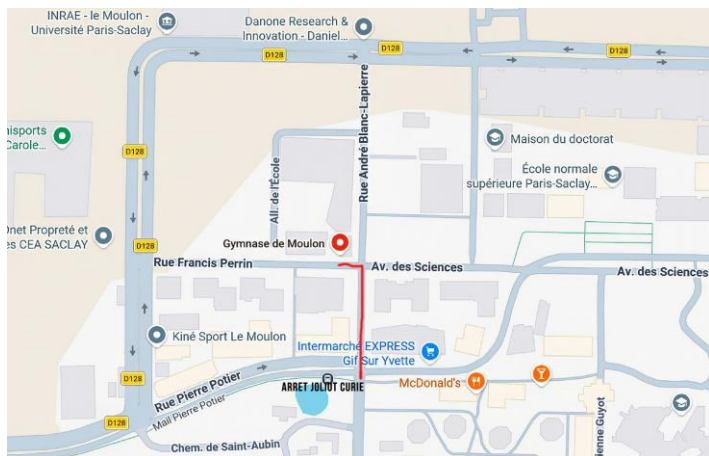


ACCES AU GYMNASSE DU MOULON
530 rue Francis Perrin 91190 Gif sur Yvette



1 - EN VOITURE

https://www.google.fr/maps/search/gymnase+du+moulon/@48.7103863,2.1573328,17z/data=!3m1!4b1?entry=tu&g_ep=EgoyMDI1MDIxMi4wIKXMDSoASAFAw%3D%3D

2 - EN TRANSPORT EN COMMUN :

Descendre à Joliot – Curie

Ligne 5154 : Orly – Massy TGV – Saclay – St Quentin en Yveline.

Ligne 4606 : Massy Palaiseau – Saclay

Tous les horaires sur :

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



法国精武学院



2026年全法健身太极推手交流会

Samedi 23 MAI 2026

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
530 rue Francis Perrin - Gif sur Yvette (91190).

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

Samedi 23 MAI 2026

TAI JI TUI SHOU

Pour développer le Tai Ji Tui Shou, l'école Jing Wu organise sa 17^e journée nationale.

**La pratique du tai ji tui shou avec un ballon c'est une spécificité de l'école Jing Wu, fruit de la recherche, de l'expérience et de la pédagogie de Maître Yuan.
Le but de cette méthode : faire comprendre aux pratiquants par une image visible le côté interne, énergétique et invisible du tui shou.**

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**
- 8. Augmente la joie de pratiquer**

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€), Mac Do ou pique-nique à l'extérieur)
14 h 00	-	16 h 30	Travail avec 3 méthodes (physique, énergie, mentale) dans la réalisation des 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.

Participation 25 € à régler à l'inscription

Inscription et règlement avant le 15 mai.

Restaurant : Royal des Ulis [RN 446, 91940 Les Ulis](#)
22 € sans les boissons à régler sur place