

**Dimanche 30 juin 2019**

## **JOURNEE ANNUELLE DE DECOUVERTE**

### **Des arts énergétiques et martiaux chinois**

*A l'invitation du club Taichi Chuan du Pays de la Pierre Bleue à Nozay*



L'école Arts Internes et Tradition a le plaisir de vous accueillir dans la joie et la bonne humeur pour des ateliers d'arts de santé et martiaux chinois. Les néophytes sont les bienvenus !



### **Programme des ateliers**

#### **9H30**

Accueil autour d'un thé ou d'un café

#### **10H-10H45**

Qigong

Shiatsu

#### **11H-11H45**

Taijiquan moderne

Taijiquan ancien

Baguazhang

#### **12H-13H45**

Passage des « étapes » de l'école

**Déjeuner libre** : apportez votre pique-nique !

#### **14H-14H45**

Taijiquan Grand Sanshou

Taijiquan Petit Sanshou

Da lu

#### **15H-15H45**

Taijijian - épée

Taijigun - bâton

Taijigunzi - canne

#### **16h-16H45**

Tui shou : Poussée des mains libre

#### **17H**

Grande forme de Yang Chen Fu en groupe

#### **17H30**

Pot de l'amitié

*Les ateliers seront animés par les enseignants de l'école Arts Internes et Tradition : Antonio Brezé, Nicolas Jullien, Florian Gillard, Emmanuel Monnereau, Béatrice Leray.*

### **Ateliers gratuits et ouverts à tous !**

Pour inscription aux étapes :  
[ecoledumouvementinterne@orange.fr](mailto:ecoledumouvementinterne@orange.fr)

Pour information sur le lieu ou la journée :  
[taichipierrebleue@free.fr](mailto:taichipierrebleue@free.fr) - 06.73.85.59.78

**Lieu** : Etang de Gruellau (à côté du camping)  
**TREFFIEUX**

<https://fr.mappy.com/#/1/M2/TSearch/SEtang+de+Gruellau%2C+44170+Treffieux/N151.12061,6.11309,-1.53106,47.60131/Z10/>

