

JOURNÉE ANNUELLE DE DÉCOUVERTE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX D'ASIE



(TAI CHI CHUAN, QI GONG, BAGUA ...)
ET CÉLÉBRATION DES 30 ANS DE L'ASSOCIATION « **EVOLUTE** »

Dimanche 28 juin 2026

de 9h30 à 18h

Complexe sportif Jean Mathelier
213 Rue de la Loire, 44521 OUDON

PROGRAMME

9h30 : Accueil et présentation des ateliers et des enseignant(e)s
10h-11h : Qi Gong de purification des moelles / Taichi (style Yang Ancien) / Canne Wuji
11h-12h : Qi Gong (Respiration, Conscience & Mouvements) / Taichi (style Wu) / Sabre Taichi
12h-14h : pause pique-nique / passage des Etapes A.I.T (option)
14h-15h : Do In (Etirements) / Taichi (Petit San Shou) / Qi Gong des 5 animaux (Yi Quan)
15h-16h : Baguazhang / Qi Gong des 6 sons (Respiration) / Les spirales (Qi Gong & Taichi)
16h-17h : Tui Shou / Rou Gang Gong
17h : pratique en commun de la forme de Taiji Quan en 108 mouvements de Yang Cheng Fu
17h30 : pot de l'amitié

Cette journée est l'occasion de rencontrer d'autres pratiquants et enseignants de l'école **A.I.T (Arts Internes et Tradition)** dont fait partie l'association oudonnaise « **Evolute** » qui fête cette année ses 30 ans de pratique.
Venez partager ou découvrir nos arts, seul, accompagné ou en famille !



Évènement gratuit et ouvert à tou.te.s

