

TUISHOU LIBRE A PAS FIXES

JOURNÉE DE DÉCOUVERTE ET D'INITIATION

DIMANCHE 5 JUIN 2022

Complexe Sportif de l'Estagnol

La Moutonne – La Crau -83260



ORGANISÉ PAR LE COMITE RÉGIONAL SUD PACA CORSE de la FAEMC
PROGRAMME

09 heures 30 : Accueil des participants

10 heures 00 à 12 heures 00 : *Atelier 1*

→ Préparation du corps à la pratique du tui shou (30 minutes)

→ Exercices sur l'énergie d'écoute « Ting Jing » (1 h 30 minutes)

12 heures à 13 heures 30 : Pause repas (repas tirés du sac)

13 heures 30 à 15 heures 00 : *Atelier 2*

→ Exercice sur l'énergie de transformation « Hua Jing » (45 minutes)

→ Exercices sur le travail en connexion au sol du Lu « tirer » et du An « pousser » (45')

15 heures à 15 heures 30 : Pause

15 heures 30 à 16 heures 30 : *Atelier 3*

→ Poussée libre à pas fixe

16 heures 30 à 16 heures 45 : Debriefing et questions

16 heures 45 : Fin des rencontres

AVEC Sébastien BRETON- élève de Serge DREYER

PARTICIPATION A LA JOURNÉE : 15 € POUR LES LICENCIÉS FAEMC

20 € POUR LES EXTÉRIEURS

Repas pris en commun – chacun pourra apporter un pique nique

MERCI DE PRENDRE CONTACT POUR INSCRIPTION : 06-72-16-76 93