

PROGRAMME STAGE NATIONAL MULTI-STYLES TRADITIONNELS 11 ET 12 DECEMBRE 2021 A VILLEFONTAINE (69)

TAIJI QUAN WUDANG avec Charles-Henri Belmonte 6^{ème} duan

Wudang shisanshi Taiji quan - Les treize formes du style de Wudang
Wudang Taiji jian - L'épée de Wudang

PAK MEI avec Jonathan Barbary 5^{ème} duan

Tan Fat Kune - Le point du simple Bouddha
Um Ying Poon Long Gwan - Les 5 éléments qui enroulent le bâton du dragon

SHAOLIN QUAN avec Sébastien Machu 5^{ème} duan

Luohan shi ba shou - Les 18 mains de Luohan
Yin shu gun - Le bâton Yin de Shaolin

TONGBEI QUAN avec Lingxia Zhou 6^{ème} duan

Exercices emblématiques et variés des styles de l'école Tong Bei, pour connaître ses fondamentaux et sa notion de l'interaction esprit/corps, espace/temps, puissance/relâchement, lenteur/rapidité, ouverture/fermeture.

Pi gua dao - Sabre de Pi Gua

QI XING TANG LANG QUAN avec Stéphane Dubus 6^{ème} duan

Dore Kwan Kuen - Dou gan quan - Eviter la force directe
Mui Fa Chi Ng Darn Do - Mei hua zi wu dao - Sabre des 5 méridiens de la fleur de prunier

CHA QUAN avec Stéphane Molard 6^{ème} duan

Yi lu Zi mu - La mère et le fils
Wu hu duan men dao - Sabre des 5 tigres brisant la porte