

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Date : 11 et 12 novembre 2023

Lieu : SHIN-DO KARATÉ 17 rue du Phalanstère 38000 Grenoble

Horaires : Samedi 10h-12h et 14h-17h / Dimanche 9h-12h et 13h30-15h30

Tarif : 50€

Intervenants :

- Renfeng Su, 7<sup>ème</sup> duan (Qi gong)
- Stéphane Molard, 7<sup>ème</sup> duan (Taiji quan)

Inscription obligatoire sur le site [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)

**Date limite d'inscription : 9/11/2023**

## AU PROGRAMME :

### **Samedi matin de 10h à 12h**

Qi gong avec Mme Renfeng Su (7<sup>ème</sup> duan), révision des 8 premiers mouvements de l'enchaînement Ma Wang Dui.

### **Samedi après-midi de 14h à 17h**

Taiji quan style Yang avec M Stéphane Molard (7<sup>ème</sup> duan), grand enchaînement de Yang (88), première et deuxième parties, version armée chinoise datant de 1840 avec ses applications martiales et leurs classifications.

### **Dimanche matin de 9h à 12h**

Qi gong avec Mme Renfeng Su (7<sup>ème</sup> duan), révision des 8 premiers mouvements de l'enchaînement Ma Wang Dui et apprentissage des 4 derniers mouvements.

### **Dimanche après-midi de 13h30 à 15h30**

Taiji quan style Yang avec M Stéphane Molard (7<sup>ème</sup> duan), grand enchaînement de Yang (88), première et deuxième parties, version armée chinoise datant de 1840 avec ses applications martiales et leurs classifications.

Introduction sur la notion de plein et de vide et mise en pratique du Fajing