

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Date : 11 et 12 octobre 2025

Lieu : Complexe sportif de Kerlivio, Résidence Kerlivio 56700 HENNEBONT

Horaires :

Samedi 10h-12h et 14h-17h / Dimanche 9h-12h et 14h-16h pour le Taiji quan

Dimanche 9h-12h et 14h-16h pour le Qi gong

Tarif : 50€ pour le Taiji quan et 30€ pour le Qi gong

Intervenants :

- Stéphane Molard 7^{ème} dan
- Renfeng Su 7^{ème} dan

Inscription obligatoire sur le site ffkarate.fr

Date limite d'inscription : 9/10/2025

AU PROGRAMME :

Pour le Taiji quan

Application des 13 principes du Taiji quan, Peng, Lu, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao, Jin, Tui, Gu, Pan et Ding au travers des techniques standards tel que :

- Yema Feng Zhong - Séparer la crinière du cheval sauvage
- Bai He Lian Chi - La grue blanche déploie ses ailes
- Lao xiao bu - Brosse genou
- Shou hu pipa - Jouer du pipa
- Dao nian hou - Repousser le singe
- Lan que wei - Saisir la queue de l'oiseau
- Dan bian - Simple fouet
- Yun shou - Les mains bougent comme des nuages
- Gao tan ma - Caresser l'encolure du cheval
- Deng jiao - Coup de talon
- Shuang feng guan er - Double vent traverse les oreilles
- Xia she - Serpent rampe
- Jin ji du li - Coq d'or se tient sur une patte
- Yu nu chuan suo - La fille de jade tisse et lance la navette
- Hai di zhen - L'aiguille au fond de la mer
- Shan tong bi - Comme un éventail
- Zhuan shen ban lan chui - Tourner, parer et donner un coup de poing
- Ru feng si bi - Fermeture apparente
- Pêcher la Lune

Pour le Qi gong

- L'étude du Qi gong des 5 animaux (Wu Qin Xi)