

PLANNING PREVISIONNEL WEEK END DES 12, 13 & 14 avril 2024

| | | | | | | |
|------------------------|---|---|--|--|---|---|
| VENDREDI | A/C de 18H00 Accueil des participants, remise des clés des chambres | | | | | |
| 19H30-20H30 | REPAS | | | | | |
| 21H | Présentation du week-end et proposition du planning des ateliers et des installations | | | | | |
| SAMEDI | A/c de 7h45 | Petit déjeuner | | | | |
| | A compter de 8H30 | Accueil des participants pour les ateliers | | | | |
| | 9h00 - 10h15 | ATELIERS | | | | |
| | | ROLIBALL Découverte - Perfectionnement Françoise Chapelle & Isabelle Rouet | QI GONG Tonifier le foie et la VB Renaud Hertz | TAIJI BANG Qi Gong avec bâton court Christian Desport | TAIJI QUAN Taolu de double éventail Colette Passet | BAGUA ZHANG De l'externe vers l'interne: mains souples Franck Noden |
| | 10h30 - 11h45 | KUNG FU Bases et applications Christian Desport | QI GONG Les 5 éléments Stéphane Wellecan | QI GONG I Jing Qi Gong Christian Regny | BAGUA ZHANG Formes en cercle ("3 vieilles paumes") Philippe Grangé | TAIJI QUAN Qualité du contact avec le partenaire Patrick Raffin |
| | 12h00 - 13h00 | REPAS | | | | |
| | 13h45 - 15h00 | AIKIDO Etude du relâchement dans la contrainte Philippe Guichard | QI GONG Les 5 trésors de la pratique du Qi Gong Xavier Mioque | QI GONG Qi Gong contre les douleurs Dominique Soulier | TAIJI QUAN La dimension martiale en Taiji Quan Patrick Raffin | TAIJI QUAN Escrime de l'épée Alexandre Baptise |
| | 15h30 - 16h45 | TAIJI QUAN Taolu de double éventail Colette Passet | QI GONG Qi Gong des six sons (Wang De Feng) Matthieu Garry | DAOYIN Consolider muscles et tendons (forme 1) Pascale Artaso | TUISHOU Echanges dirigés, échanges libres Patrick Raffin & Christian Desport | |
| | 17h30 - 20h00 | Accueil : 17h30 - Début AG : 18h00 - ASSEMBLEE GENERALE DU COMITE REGIONAL NOUVELLE AQUITAINE | | | | |
| | A/C de 20h30 | Apéro, cocktail dînatoire musical & dansant | | | | |
| DIMANCHE | A/c de 7h30 | Petit déjeuner | | | | |
| | A compter de 8H30 | Accueil des participants pour les ateliers | | | | |
| | 9h00 - 10h15 | ATELIERS | | | | |
| | | ROLIBALL Découverte - Perfectionnement Françoise Chapelle & Isabelle Rouet | QI GONG Tonifier le foie et la VB Renaud Hertz | QI GONG Respiration des 5 éléments Xavier Mioque | TAIJI QUAN Le travail du style Chen Christian Desport | HSING I QUAN De l'interne vers l'externe: mains rapides Franck Noden |
| | 10h30 - 11h45 | AIKIDO Etude du relâchement dans la contrainte Philippe Guichard | QI GONG Les 5 éléments Stéphane Wellecan | QI GONG Qi Gong des six sons (Wang De Feng) Matthieu Garry | TAIJI QUAN Déplacements avec partenaire Alexandre Baptise | QINNA Forme à deux (Tuilian) Philippe Grangé |
| 12h00 - 13h30 | REPAS | | | | | |
| FIN DU WEEK END | | | | | | |

Repas : petit-déjeuner 7h30
déjeuner 12h00
dîner 19h30