

Les 16 et 17 décembre 2017

PROGRAMME DE LA RENCONTRE
de 20 pratiquants

Samedi 16 décembre 2017

Horaires de la pratique : 9h30 – 12h30 et 14h – 17h30
Portes ouvertes de 14h00 à 17h00 avec initiation gratuite
Démonstration ouverte au public à 17h00

Dimanche 17 décembre 2017

Horaires de la pratique : 9h30 – 12h30 et 13h30 – 16h30

Pour les repas de midi : pique-nique tiré du sac apporté par
chacun, merci à tous !
Repas de samedi soir : restaurant

ONT PARTICIPÉ LES ASL DE

- Toulouse Rangueil (5)
(organisatrice)
- St Genès Champanelle (3)
- Millau (4)
- Figeac (1)
- Fabrègues (6)
- et 1 indépendant

Rencontre animée par Yan YAN et Junmin REN, Maîtres de la 18^{ème} génération MHZ



posture « terre »

Au Jiazi (partie centrale de la pratique) qui se pratique seul, face à face (ci-dessus), en groupe, vient s'ajouter la pratique des armes et celle de la boxe



Explications / Présentation

La technique de base consiste en 5 postures (5 éléments de la cosmologie chinoise), reliées par un enchaînement de mouvements dynamiques simples, selon la théorie de yin yang



Philippe Roubichou, Président de l'Association Européenne et de l'Association Toulouse Rangueil



hallebarde



posture « bois »



claques (boxe)



épée



Les mains nues



double-poinards



sabre



bâton



étirements en musique



L'Association remercie le photographe Jean-François LEGLAUNEC, ami de Michèle, pour ses excellentes photos
Vous pouvez voir pratiquer
Philippe, Arlette Emmanuel
Anne-Marie, Arlette, Yan, Martine
Emmanuel, Junmin / Pierre-Henri, Corinne, Pierre, Arlette / Martine, PH, Philippe, quelques invités