

# Programme du Marathon Yongkang 2019

	Leader pl. Or	Plateau Or		Plateau Rouge	Leader pl. Rouge	
10:00		Ouverture du 9ème Marathon Yongkang				
10:05	Bernard Bouisson	Exercices de base - Embrasser le ㊟ et le rapporter à la montagne			Du Yu	
10:30	Grégoire Ferré	13 Postures		2ème Duan	Jean-Marc Lebouis	
10:45	"	1er Duan		~	"	
11:00		Pause matinale				
11:00	Larisa Gertz	Tuishou solo (1-5)		Tuishou à deux (6, 12, 13, 14)	Du Yu	
11:30	François Ligouy	Exercices de base - Deng - Tui		Épée Kunlun	Dan Cadéré	
12:00	Du Yu	Neigong			Du Yu	
12:30		Pause déjeuner				
13:45	Larisa Gertz Dan Cadéré Li-Chu Lebouis	13 Postures	Eventail	3ème Duan	Du Yu Bernard Bouisson	
14:00	Larisa Gertz Dan Cadéré Jean-Marc Lebouis	13 Postures	Eventail	~	Du Yu Bernard Bouisson	
14:15	François Ligouy	E. de base - Embrasser le ㊟ et → montagne		13 mouvements de la perche	Du Yu Dan Cadéré	
14:30	Bernard Bouisson	1er Duan dos à dos - effet miroir			Du Yu	
14:45	Du Yu	Les 8 coupes de l'épée			Du Yu	
15:15		Pause de l'après-midi				
15:30	Larisa Gertz	E. de base - Enracinement sur une jambe		Bafa	Du Yu	
15:45		Portes Ouvertes				
	Grégoire Ferré	Neigong		E. de base - Embrasser le ㊟ et → montagne	Du Yu	
	Grégoire Ferré	~		13 Postures - Peng 4 directions	Du Yu	
16:15		Cérémonie de clôture du 9ème Marathon Yongkang				

Avec la participation volontaire et enthousiaste de :

Tian Yuan Daoguan; La Grue Blanche - Barbizon; Centre Parisien de Tai Chi Chuan; Taiji Yang Rosny

Nous adressons un grand merci à la commune de Chailly en Bières, pour son soutien dans l'organisation de cet évènement