



Tous les membres de
L'École Tian-Yuan Daoguan et des
Associations AEYMT, AGE, et AFR
<https://www.ymt-duyu.com>



Vous invitent au

**FORUM DES ASSOCIATIONS
du 7 SEPTEMBRE 2024**

Pour une DÉMONSTRATION

SAMEDI 10H30 ERQUY	TAIJIQUAN ET TUISHOU 13 POSTURES 5MN / ÉVENTAIL 5MN / TUISHOU 5MN
SAMEDI 11H30 LAMBALLE	GYM DOUCE, TAIJIQUAN, ET TUISHOU GYM 5MN / 13 POSTURES/1 ^{er} /2 ^{ème} Duan 3MN / ÉVENTAIL ET ÉPÉE 5MN / TUISHOU 5MN

Pour une question d'harmonie visuelle, merci de porter un T-shirt blanc uni et un pantalon noir.

Pour le groupe de Gym douce nous pratiquerons l'enchaînement des 7 exercices à mains nues puis des coups de pieds en avançant et circulaires / puis 2 exercices avec les poids (éolienne puis étirements circulaires en s'acroupissant / enfin avec la petite perche cercles en poussant vers l'avant et basculant vers l'arrière puis marche latérale.

Pour le groupe de Taijiquan ; si vous choisissez de faire de l'épée, merci de privilégier l'épée en bois. J'apporterai suffisamment d'épées pour tout le monde. Si vous choisissez de faire de l'éventail, merci d'apporter vos éventails.

Pour le groupe de Tuishou ; j'ai besoin de volontaires. Merci de vous faire connaître 0650282505 nous organiserons ensemble, par duo, le contenu technique. (Pas de Tuishou Libre 😊)

Merci de vous nommer et d'indiquer si vous participez à la démonstration d'Erquy, de Lamballe, ou des deux.

