



JEUDI 29 MAI



PRATIQUE SUR LA PLAGE SELON LA MÉTÉO

13h-13h45 ACCUEIL DES PARTICIPANTS	
13h45-14h OUVERTURE DES RENCONTRES	
14h - 15h20	
SALLE DE DANSE	LA FLUIDITE DU MOUVEMENT : des jambes alertes et agiles. Anne – Du Yü
DOJO	LE RELÂCHEMENT : développer stabilité et ancrage. Sybille Gauchard
PAUSE 15 mn	
15h35 - 16h55	
SALLE DE DANSE	PROTEGER SON CENTRE : Principes et exercices de base. Cercles et spirales - Enracinement et centrage. Christian Gaunet
DOJO	LA COMPRESSION SPIRALÉE POUR LES POUSSÉES JAMBE ARRIÈRE. Hervé Marest
PAUSE 15 mn	
17h10 - 18h	
SALLE DE DANSE	ATELIER LIBRE GUIDÉ Anne – Du Yü et Christian
DOJO	Sybille et Valérie

FIN DES ATELIERS DU JEUDI



VENDREDI 30 MAI



9h - 10h20

SALLE DE DANSE

RÉUNIR LE YIN ET LE YANG DANS L'ABSORPTION.

Hervé Marest

DOJO

LE SYMBOLE DU TAICHI DANS LES MAINS COLLANTES – versant Yang : les spirales / Perspectives martiales

Christian Gaunet

PAUSE 15 mn

10h35 - 11h55

SALLE DE DANSE

ZHAN NIAN LIAN SUI – Coller Adhérer Lier Suivre – : comment ça marche ?

Anne – Du Yü

DOJO

LE MOUVEMENT DE VAGUE dans l'absorption et expression.

Valérie Méchinaud-Marin

PAUSE 15 mn

12h10 - 12h40

SALLE DE DANSE

ATELIER LIBRE

Valérie

DOJO

Anne

PAUSE DÉJEUNER

PRATIQUE SUR LA PLAGE SELON LA MÉTÉO



VENDREDI 30 MAI



PRATIQUE SUR LA PLAGE SELON LA MÉTÉO

14h - 15h20

SALLE DE DANSE

L'EXPANSION : ressentir l'expansion dans son corps afin d'émettre une transformation sur une poussée.

Sybille Gauchard

DOJO

LES PRINCIPES DU TAIJIQUAN : travail d'écoute statique et dynamique.

Valérie Méchinaud-Marin

PAUSE 15 mn

15h35 - 16h55

SALLE DE DANSE

LE SYMBOLE DU TAICHI DANS LES MAINS COLLANTES – versant Yin

Christian Gaunet

DOJO

BUDIU BUDING BUKANG BUPIAN - renoncer à Se séparer, Se déraciner, Résister, Biaiser - : comment faire ?

Anne – Du Yü

PAUSE 15 mn

17h10 - 18h

SALLE DE DANSE

ATELIER LIBRE GUIDÉ

Anne – Du Yü et Sybille

DOJO

Christian et Valérie

FIN DES ATELIERS DU VENDREDI



SAMEDI 31 MAI



PRATIQUE SUR LA PLAGE SELON LA MÉTÉO

9h - 10h20

SALLE DE DANSE

TUISHOU DU CŒUR : dans la douceur, développer sa capacité d'écoute interne et sensitive.

Sybille Gauchard

DOJO

Tuishou à pas statiques avec approche des potentiels PENG LÜ JI AN

Jean-Louis Arbeille

PAUSE 15 mn

10h35 - 11h55

SALLE DE DANSE

TRANSFERT D'APPUI ET TRANSFORMATION à partir du premier exercice de base de tuishou.

Valérie Méchinaud-Marin

DOJO

XIAO LU ET Ji
Ji et sa neutralisation par un Xiao-Lu.

Christian Gaunet

PAUSE 15 mn

12h10 - 12h40

SALLE DE DANSE

ATELIER LIBRE

Christian

DOJO

Sybille

PAUSE DÉJEUNER



SAMEDI 31 MAI



PRATIQUE SUR LA PLAGE SELON LA MÉTÉO

14h - 15h20

SALLE DE DANSE

Tuishou à pas mobiles avec approche des potentiels PENG LÜ JI AN

Jean-Louis Arbeille

DOJO

LÜ : LAISSER PASSER SANS RESISTER – dans le relâchement.

Valérie Méchinaud-Marin

太極推手

PAUSE 15 mn

15h35 - 16h55

SALLE DE DANSE

LES PORTES : savoir accueillir ou donner une poussée des mains en laissant apparaitre les portes d'entrées et de sorties du partenaire.

Sybille Gauchard

DOJO

FAJIN Transformer puis Exprimer l'Energie / Où pousser ?

Anne – Du Yü

PAUSE 15 mn

17h10 - 18h

SALLE DE DANSE

ATELIER LIBRE

Sybille et Valérie

DOJO

Anne – Du Yü et Christian

FIN DES ATELIERS DU SAMEDI



DIMANCHE 1 JUIN



PRATIQUE SUR LA PLAGE SELON LA MÉTÉO	9h - 10h20	
	SALLE DE DANSE	PENG LÜ AN dans les cercles horizontaux et transformations. Valérie Méchinaud-Marin
	DOJO	DA LU et sa neutralisation Christian Gaunet
	PAUSE 15 mn	
	10h35 - 11h55	
	SALLE DE DANSE	LE VOYAGE PENG LÜ AN JI
	DOJO	Anne – Du Yü et Sybille Gauchard
	PAUSE 15 mn	
	12h10 - 12h40	
	SALLE DE DANSE	ATELIER LIBRE Anne ou Valérie
DOJO	Sybille ou Christian	
CLÔTURE DE LA RENCONTRE TUISHOU STYLE YANG 2025 - ERQUY		

MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION ! BON RETOUR !
RENDEZ-VOUS EN 2026 DU 14 AU 17 MAI À ERQUY
RENCONTRE DE TUISHOU INTERSTYLES – 2^{ÈME} EDITION