



JEUDI 14 MAI



PRATIQUE SUR LA PLAGE SELON LA MÉTÉO

13h-13h45
ACCUEIL DES PARTICIPANTS
13h45-14h
OUVERTURE DES RENCONTRES

14h00 - 15h15

SALLE DE DANSE

YIN YANG / PLEIN VIDE : La Posture, l'harmonie entre le haut et le bas.

Anne – Du Yü

DOJO

L'ESPACE DE RELACHEMENT : Développer Fang Song pour ressentir l'unité globale dans le corps.

Sybille Gauchard

PAUSE 15 mn

15h30 - 16h45

SALLE DE DANSE

ÉQUILIBRE DANS LA POSTURE ET TRANSFORMATION VERS LA DYNAMIQUE. Partie 1.

Valérie Méchinaud-Marin

DOJO

UTILISER LE YIN ET LE YANG EN TUISSHOU : Exemples de stratégies

Christian Gaunet

PAUSE 15 mn

17h - 17h30

SALLE DE DANSE

ATELIER LIBRE GUIDÉ puis ATELIER LIBRE

Anne – Du Yü et Christian

DOJO

Sybille et Valérie

FIN DES ATELIERS DU JEUDI



VENDREDI 15 MAI



PRATIQUE SUR LA PLAGE SELON LA MÉTÉO

9h - 10h15

SALLE DE DANSE

DOUCEUR ET CONNEXION : Écoute profonde de son centre, unifié avec le centre de son-sa partenaire.

Dominique Robin

DOJO

LE SYMBOLE DU TAIJI DANS LES MAINS COLLANTES : Spirales du versant Yang.

Christian Gaunet

太極推手

PAUSE 15 mn

10h30 - 11h45

SALLE DE DANSE

ÉCOUTE : EXPLORATION ET DEVELOPPEMENT. Dynamique du ballon à deux / pas fixe et déplacements, selon l'alternance Yin-Yang.

Valérie Méchinaud-Marin

DOJO

YIN YANG / ACTIF PASSIF : Mouvement des bras – Arc Horizontal

Anne – Du Yü

PAUSE 15 mn

12h00 - 12h30

SALLE DE DANSE

ATELIER LIBRE

Dominique

DOJO

Anne

PAUSE DÉJEUNER



VENDREDI 15 MAI



PRATIQUE SUR LA PLAGE SELON LA MÉTÉO

14h30 - 15h45

SALLE DE DANSE

DEVERROUILLER LA TAILLE.
Dans la poussée, les articulations coxo-fémorales agissent comme un roulement à bille : pas d'anticipation, pas de résistance.

Jean-Christophe Clavier

DOJO

PENG : explorer l'expansion à partir de Fang Song.

Sybille Gauchard

PAUSE 15 mn

16h00 - 17h15

SALLE DE DANSE

LE SYMBOLE DU TAIJI DANS LES MAINS COLLANTES : Spirales du versant Yin

Christian Gaunet

DOJO

YIN YANG / ACTIF PASSIF : Mouvement des jambes – Arc Horizontal

Anne – Du Yü

PAUSE 15 mn

17h30 - 18h

SALLE DE DANSE

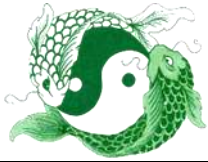
ATELIER LIBRE GUIDÉ

Anne – Du Yü et Sybille

DOJO

Christian et Valérie

FIN DES ATELIERS DU VENDREDI



SAMEDI 16 MAI



PRATIQUE SUR LA PLAGE SELON LA MÉTÉO

9h - 10h15

SALLE DE DANSE

ÉQUILIBRE DANS LA POSTURE ET TRANSFORMATION VERS LA DYNAMIQUE. Partie 2.

Valérie Méchinaud-Marin

DOJO

L'ECOUTE : Trajectoires et intentions qui transforment la poussée à son avantage.

Jean-Christophe Clavier

PAUSE 15 mn

10h30 - 11h45

SALLE DE DANSE

YIN YANG : Opposés et complémentaires – Percevoir les échanges constants dans la pratique.

Sybille Gauchard

DOJO

DA LÜ : Le grand enveloppement et sa neutralisation

Christian Gaunet

PAUSE 15 mn

12h00 - 12h30

SALLE DE DANSE

ATELIER LIBRE

Jean-Christophe

DOJO

Sybille

PAUSE DÉJEUNER



SAMEDI 16 MAI



PRATIQUE SUR LA PLAGE SELON LA MÉTÉO

14h30 - 15h45

SALLE DE DANSE

ANCRAGE & FLEXIBILITÉ : L'absorption avec des Tuishou de l'école Wudang Practical

Dominique Robin

DOJO

LA DYNAMIQUE DU RESSORT DANS L'ALTERNANCE DU YIN ET DU YANG : Accueillir, transformer, et restituer la poussée dans la continuité – sans rupture.

Valérie Méchinaud-Marin

PAUSE 15 mn

16h00 - 17h15

SALLE DE DANSE

JEUX DE TUISHOU à partir des 6 premiers exercices de base du Tuishou. Pas fixes & mobiles.

Sybille Gauchard

DOJO

Actif Yang /Yin conducteur vs Passif Yin/Yang conducteur : Répartition & intensité du mouvement.

Anne – Du Yü

PAUSE 15 mn

17h30 - 18h

SALLE DE DANSE

ATELIER LIBRE GUIDÉ

Sybille et Jean-Christophe

DOJO

Dominique et Christian

FIN DES ATELIERS DU SAMEDI



DIMANCHE 17 MAI



9h - 10h15

PRATIQUE SUR LA PLAGE SELON LA MÉTÉO

SALLE DE DANSE

Xiao Lu et Ji
Ji et sa neutralisation par Xiao Lu
Christian Gaunet

DOJO

Jeux de Tuishou issus des applications
« La Queue de l'Oiseau, Le Simple Fouet,
La Grue Blanche... ».
Sybille Gauchard

太極推手

PAUSE 15 mn

10h30 - 11h45

SALLE DE DANSE

LE VOYAGE – 2
Souffle Yin et Souffle Yang
Anne – Du Yü et Sybille Gauchard

DOJO

PAUSE 15 mn

12h00 - 12h30

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 2027 DU 6 AU 9 MAI RENCONTRE
DE TUISHOU INTERSTYLES – 3^{ÈME} EDITION