



Dimanche 3 juin 2018
de 9h00 à 18h00

Gymnase Alain Calmat
à CANTELEU

Tai-chi

Les rencontres normandes

Qi Gong



Association "L'ETRE"
Tél : 06 79 76 46 09
Courriel : letre.asso@yahoo.fr

Association "la fille de Jade"
Tél : 06 63 07 20 89
Courriel : pascale.landais@free.fr

Programme des rencontres normandes 2018
Dimanche 3 juin au gymnase Alain Calmat à Canteleu

9h-9h30 : Accueil des participants

9h30-10h : Présentation de la journée

| Horaires | Ateliers | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------|-----------|-----------------|----------------|--------------------------|----------------|-------------|------|
| | Intervenants | Lieu | Intervenants | Lieu | Intervenants | Lieu | Intervenant | Lieu |
| 10h-11h | Bernadette Frumence | Ping Pong | Pierre Coustham | Grande salle 1 | Isabelle Bachelet | Grande salle 2 | | |
| 11h30-12h30 | Claire Venendy | | Didier Guiomard | | Jean Claude Trap | | | |
| 12h30-14h30 : déjeuner et échanges | | | | | | | | |
| 14h30-15h30 | Valery Colombel | Ping Pong | Franck Riou | Grande salle 1 | Christian Foulon | Grande salle 2 | | |
| 16h-17h | Isabelle Louesdan | | Pascale Landais | | Atelier Libre Tuishou | | | |
| 17h : fin de la journée | | | | | | | | |

Informations pratiques : Prévoir votre pique-nique pour le déjeuner, vos couverts et votre tasse. Du thé et du café seront à votre disposition sur place.

Présentation des ateliers des rencontres normandes 2018
Dimanche 3 juin à Canteleu

Ateliers QI GONG

Bernadette Frumence - Association LIQI (Rouen) : 10h à 11h, salle Ping-pong

Intitulé : Marches Xi Xi Hu transmises par Maître Lui Dong

Contenu : « La vie est dans le cœur, l'espoir est sous les pieds : il faut marcher »

Ces 5 marches (une par organe) sont pratiquées dans le cadre de la prévention ou de l'accompagnement des traitements liés au cancer et à la dépression. La pratique de ces marches a été introduite dans les instituts de cancérologie en Chine et elles sont enseignées depuis quelques années à la Fondation Québécoise du Cancer. Elles sont également proposées dans beaucoup d'institutions spécialisées en cancérologie aux Etats Unis, en Australie et à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. La méthode combine des exercices actifs et passifs qui travaillent particulièrement la concentration, la respiration et le relâchement des tensions.

Claire Venendy - Association Le Fil de Soi (Caen) : 11h30 à 12h30 salle Ping-pong

Intitulé : Zhi Neng Qi Gong : Qi Gong de la sagesse de Maître Pang He Ming. Zhi signifie « intelligence, sagesse » et Neng a le sens de « pouvoir, capacité. ». « Le Zhi Neng Qi Gong est un Qi Gong très subtil qui nous permet de toucher l'Essence originelle et le processus d'auto-guérison »

Contenu : 2^{ème} Méthode : *Xing Shen Zhuang* « L'union de la forme et du principe spirituel » avec les sons

Harmoniser l'énergie, la forme physique et mentale. Développer ses capacités physiques et énergétiques pour améliorer les fonctions corporelles : travail tendineux-musculaires et ostéo-articulaires. Souplesse des articulations, détente et étirements des muscles, ligaments et tendons. Renforcer les systèmes osseux et favoriser la circulation énergétique dans les trois foyers du corps (Dan Tien).

Valery Colombel - Club U.S. Tréfileries et secrétaire FAEMC Normandie (Le Havre) : 14h30 à 15h30, salle Ping-pong.

Intitulé : Arts Martiaux Chinois Internes Énergétiques

Contenu : Débarrassé de ses carcans, sans doute non originels, le Taichi peut-il s'entretenir avec ses cousins Yi quan, Yang sheng, Qi gong et autres animalités ? A travers quelques exercices évolutifs et articulés, Valéry vous invite à en disconvenir pour agrémenter d'expressions vos propres pratiques. – Roulez des yeux et sortez vos griffes ! Avec le sourire intérieur bien sûr.

Isabelle Louesdan - Association Phénix d'or (Rouen) : 16h à 17h, salle Ping-pong

Intitulé : Dao Yin (Qi Gong Ancestral), C'est un art de la santé, une pratique corporelle énergétique issue de la pensée taoïste rythmée et différente selon les saisons

Contenu : Plaisir de mettre le corps en mouvement. Aucun pré requis et aptitude physique nécessaire

- Apporter son attention sur les sensations corporelles par un moment de méditation guidée pour apaiser l'esprit et les
- Respirer tranquillement pour purifier le corps.
- Découvrir une autre façon de marcher pour cueillir et assimiler l'énergie (le Qi) de la nature qui nous entoure
- Pratiquer une série de mouvement pour harmoniser le corps et l'esprit.

La pratique est basée sur La méthode « ZANG QI FA SHI GONG » du Professeur Miansheng ZHU. Elle participe à une relaxation du mental, un relâchement des tensions corporelles, un mieux-être.

Ateliers TAJI QUAN/ARMES

Pierre Coustham - Association LETRE (Rouen) : 10h à 11h, Grande salle n°1

Intitulé Atelier découverte du bâton

Contenu : Arme pacifique, outil du mouvement, objet de communication ou support de l'équilibre ? Tout à la fois. Atelier ludique et d'exploration.

Didier Guiomard - Association Viet Vo Dao (Cherbourg) : 11h30 à 12h30, Grande salle n°1

Intitulé Atelier Pau Chui

Contenu : Cette pratique sera montrée dans la version montrée par Erle Montaigu.

Le Pau Chi est une application martiale qui reprend les techniques du Taiji Quan, notamment celles travaillées lors de l'étude de la Yang Lu Chan. Un de ses intérêts consiste dans la courte distance et l'écoute du partenaire.

Frank Riou - Association centre normand d'études du tai ji quan style Chen (Le Havre) : 14h30 à 15h30, Grande Salle n°1

Intitulé : Tai ji quan style Chen de Maître Wang Xi An

Contenu : Exercices pour appréhender l'énergie de Peng ou comment mettre de l'extension dans ses mouvements.

Pascale Landais - Association La fille de jade (Rouen) : 16h à 17h, Grande salle n°1

Intitulé L'expression animale dans la forme ancienne de Yang Lu Chan

Contenu : Etude de quelques mouvements qui pourront alimenter vos recherches!

Isabelle Bachelet - Association Hé Xié (Eure) : 10h à 11h, Grande salle n° 2

Intitulé Forme dite de Pekin style Yang Guiding

Contenu : la forme 24 mouvements pour les pratiquants tous niveaux

Jean Claude Trap (Gruchet La Valasse 76) : 11h30 à 12h30, Grande Salle n°2

Intitulé Le mouvement spiralé dans le style Yangjia Michuan

Contenu : Sans que nous en ayons vraiment conscience, la spirale, inhérente à la structure corporelle, est présente dans la plupart de nos mouvements. Le Taiji Quan, dans la recherche d'harmonie du geste, utilise le principe organique du mouvement qu'est la spirale. Je propose de l'appréhender à partir de quelques gestes caractéristiques du grand enchaînement du style Yangjia Michuan pratiqués en solo puis avec partenaire.

Christian Foulon - Association Souffle du tao frenaysien (Pays de Caux) : 14h30 à 15h30, Grande salle n° 2

Intitulé le yi

Contenu : Cet atelier abordera les thèmes suivants/

- Différents niveaux de sensation dans le Taiji Quan
- Expression libre combat
- Libérer la forme

Atelier initiation pour les Cantiliens - Association La fille de jade (Véronique Le Breton) de 11h30 à 12h30, salle Agora : Atelier de découverte du Taiji Quan et Qi Gong pour les habitants de Canteleu