



Programme de la journée

10h00	Allocution de bienvenue des présidents du Karaté Shotokan Villerupt et de l'association Génération YANG SHENG de Saint Pancré
10h15	Présentation : Qu'est ce que le Qi Gong ?
10h30	Démonstration (1ère partie du NEI YANG GONG) par les adhérents des 2 associations
10h45	<u>1^{er} Atelier découverte</u> : Auto-massages suivis des 4 premiers mouvements du BA DUAN JIN
11h30	<u>2ème Atelier découverte</u> : CORPS DE JADE
12h10 - 14h00	Pause repas entre 12h10 et 14h00 (Restauration rapide sur place) Échanges avec les intervenants sur la pratique du Qi Gong
14h00	Présentation des clubs de Qi Gong par les présidents du Karaté Shotokan Villerupt et de l'association Génération YANG SHENG de Saint Pancré
14h15	Présentation : La pratique du Qi Gong
14h30	Démonstration (2ème partie du NEI YANG GONG) par les adhérents des 2 associations
14h45	<u>3ème Atelier découverte</u> : 4 derniers mouvements du BA DUAN JIN suivi du QI GONG DES MERIDIENS CURIUEUX
15h30	<u>4ème Atelier découverte</u> : ETIREMENTS DES MERIDIENS COEUR
16h10	Impressions des participants + Foire aux questions
16h30	Fin de la journée

Tenue : des vêtements amples et confortables (ou jogging), des chaussures légères et basses ou de grosses chaussettes.

