



## *PROGRAMME 2020-2021*

### **QI GONG – TAI CHI**

*LUNDI SOIR (de 20 heures à 21 heures 30) au Dojo Cathy Fleury*

**Ce programme a été préparé en fonction de la crise sanitaire et pourra éventuellement être modifié.**

#### • QI GONG :

- **QI GONG CONTRE LE CORONAVIRUS**
- **QI GONG POSTURAL**
- **ZHAN ZHUAN GONG** : travail de la posture de l'arbre
- **Les CINQ SAISONS DE L'ENERGIE**

#### • TAI CHI CHUAN (style Yang) :

- **TAIJI YANGSHENG ZHANG (taiji avec un bâton)**
- **SHIBASHI** : 18 mouvements de TAI CHI QI GONG
- **Les 7 mouvements du TEN CHI (pour relier le ciel et la terre)**