

## Programme

- 10h à 10h30 Enseignement théorique du Tai Chi Chuan et échauffement
- 10h30 à 11h00 Pratique du Tui Shou à deux et applications
- 11h00 à 11h30 Pratique du Tai Chi Chuan
- 11h30 à 13h30 Fête du Nouvel An Bouddhiste : accompagnement et commentaires de Sayar YANG (nombreux stands de restauration asiatique, animations musicales et dansantes) - Un déjeuner convivial vous est proposé (achat sur place)
- 13h30 à 14h00 Cérémonie du Nouvel An Bouddhiste
- 14h à 14h45 Pratique du Qi Gong « Yi Swam Ar »
- 14h45 à 15h30 **Explication de la philosophie et des bienfaits du Qi Gong**
- 15h30 à 16h00 **Méditation de concentration**
- 16h00 à 16h30 **Pratique de développement du CHI la théorie dans la nature**
- 16h30 à 16h45 Retour au calme du corps et de l'esprit en méditant avec l'énergie du Chi
- 16h45 à 17h00 Démonstrations par Sayar YANG : Sabre papillon, Tai chi et Qi gong

Questions et réponses sur les enseignements et la pratique