

# PROGRAMME

## RENCONTRES NORMANDES 2026



### MATIN

ATELIERS		Salle	Avec	Thème de l'atelier
9h30 - 10h45	Qi Gong	Salle AGORA (cafétéria à Calmat)	Françoise Charles	Purifier et tonifier le Qi originel Zhu Miansheng
	Qi Gong	Gymnase HESS	Josyane Monlouis	Le petit vol des oies sauvages Principes internes
	Taichichuan	Gymnase CALMAT	Pierre	Maintenir l'ancrage dans le mouvement
11h15 - 12h30	Taichichuan	Gymnase CALMAT	Jean-Claude Trap	Les 8 coupes de l'épée de Taiji
	Qi Gong	Salle AGORA (cafétéria à Calmat)	Françoise Charles	Qigong des tensions
	Taichichuan	Gymnase HESS	Pascale	Les spirales dans les mouvements du Tai Ji Quan

### APRÈS-MIDI

ATELIERS		Salle	Avec	Thème de l'atelier
14h00 - 15h15	Taichichuan	Salle AGORA (cafétéria à Calmat)	Karen	Atelier découverte
	Taichichuan	Salle de TENNIS	Eric Lefebvre	Taichi au bâton
	Taichichuan	Gymnase CALMAT	Pascale et François	Le grand Sanchou de l'école Yang Chao Hou
15h45 - 17h00	Taichichuan	Gymnase CALMAT	Jean-Claude Trap	Expression des potentiels Liü et Cai au regard des applications
	Taichichuan	Salle de TENNIS	Véronique	Les bras ne font rien. Presque !
	Qi Gong	Salle AGORA (cafétéria à Calmat)	Martha	Le jeux des 5 animaux Une approche autre de l'ours

### OÙ TROUVER LES SALLES

**Gymnase Calmat** : à l'entrée du centre sportif Calmat, prendre le grand couloir à gauche puis à droite.

**Gymnase Hess** : Grand gymnase à l'extérieur du centre Calmat. Sur la droite.

**La salle de tennis de table** : dans le centre sportif Calmat à l'étage.

**Salle Agora (cafétéria de Calmat)** : salle à gauche de l'entrée du gymnase Calmat.

