

TAI-CHI TCHO - La Chaux-de-Fonds – SAMEDI – 2 NOVEMBRE – 2019

Heure	Grande Salle	Balcon	Petit Cercle	Studio	Vô-Vietnam	Gym Numa-Droz A	Gym Numa-Droz B	
7.00 - 8.00				Exercices du matin <i>Maria Nedelcheva</i>				
7.00 - 8.00	Exercices du matin QIGONG dans le parc derrière la gare <i>Judith Van Drooge</i>							
8.00 - 8.30	Réception et informations dans la grande salle							
8.45 10.15	Taijiquan ondulatoire <i>Georges Saby</i>	Still Qigong <i>Raquel Jesus</i>	Travail immobile sur la structure du corps <i>Almut Schmitz</i>	Taiji Qigong Shibashi <i>Helmut Oberlack</i>	Qigong TPE Relâchement de tensions du psoas <i>Tjeerd Verbeek</i>	Applications lance/sabre <i>Isabelle Boitière</i>	Céder et attendre <i>Nils Klug</i>	Bâton avec partenaire <i>Scott Chaplowe</i>
10.30 12.00	Les centres <i>Mauro Bertoli</i>	Pousser sans effort <i>Epi Van de Pol</i>	Daoyin Yangsheng Gong <i>Bob Lowey</i>	Qigong pour femmes <i>Tamara Graf</i>	Mouvements essentiels communs à tout style <i>Nicole Henriot</i>	Applications Tui-Shou <i>Patrick Jeannotat</i>	Bagua chansigong <i>Luigi Zanini</i>	Eau, Feu, Air, Terre Quintessence <i>Jean-Luc Perot</i>
12.15	Repas de midi dans la grande salle							
14.15 16.00	Daoyin Yangsheng Gong <i>Bob Lowey</i>	Reeling Silk <i>Kate Wallis</i>	Brocards assis <i>Roberta Polizzi</i>		Remédier aux blessures lombaires <i>Claudy Jeanmougin</i>	Mouvements essentiels communs à tout style <i>Nicole Henriot</i>	Trois phases du cercle intérieur <i>Mauro Bertoli</i>	Epée, techniques de base <i>Maria Nedelcheva</i>
16.15 17.45	Mobiliser le flux de la force à travers le corps <i>Almut Schmitz</i>	Qigong Tuishou centrage <i>Georges Saby</i>	Auto-entraînement et Tai-Chi <i>Judith Van Drooge</i>		Le souffles dynamique <i>Jean-Luc Perot</i>	Bafa <i>Patrick Jeannotat</i>	Taiji Qigong Shibashi <i>Helmut Oberlack</i>	Applications lance/sabre <i>Isabelle Boitière</i>
19.00	Apéritif / Démonstration All-Star							
20.30	Repas de fête et danse jusqu'à 1h00							
22.00	Le « Café CHAN » est ouvert (dans le petit cercle), ambiance tranquille							



Tous niveaux (+débutants)



Intermédiaire



Avancé

TAI-CHI TCHO - La Chaux-de-Fonds – Dimanche – 3 novembre – 2019

Heure	Grande Salle	Balcon	Petit Cercle	Studio	Vô-Vietnam	Gym Numa-Droz A	Gym Numa-Droz B	
7.00 8.00				Exercices du matin <i>Maria Nedelcheva</i>				
7-8	Exercices du matin dans le parc derrière la gare <i>Luigi Zanini</i>							
8.15	De la relaxation à la descente dans le vide	Still Qigong	Qigong 6 sons de guérisons	Auto-entraînement et Tai-Chi	Qigong TPE Relâchement de tensions du psoas	Expansion (déraciner)	Escrime de l'épée	Bâton avec partenaire
10.15	<i>Epi Van de Pol</i>	<i>Raquel Jesus</i>	<i>Luigi Zanini</i>	<i>Judith Van Drooge</i>	<i>Tjeerd Verbeek</i>	<i>Nils Klug</i>	<i>Claudy Jeanmougin</i>	<i>Scott Chaplowe</i>
10.30-12.15	Surprise et démonstrations publiques							
12.30	Repas de midi dans la grande salle							
13.45 15.45	Poussée Main libre	Reeling Silk		Qigong pour femmes	Brocards assis suite			
		<i>Kate Wallis</i>		<i>Tamara Graf</i>	<i>Roberta Polizzi</i>			
16.30-17.30	Thé et gâteaux, Clôture dans la grande salle							



Tous niveaux (+débutants)



Intermédiaire



Avancé