



SEMINAIRE ARTS MARTIAUX CHINOIS

FRANCE
BRETAGNE
PLEMY (22150)



Enseignement de
Chen Pan Ling

Sous la direction technique de
Maître James SUMARAC



Du 4 au 5 mai 2024

DATES ET HORAIRES

Du samedi 4 mai 2024 9h30 au dimanche 5 mai 2024 16h30

Matinée 9h30 à 12h00

Après-midi 14h00 à 16h30

10h de cours sur 2 jours

LIEU DE PRATIQUE

Samedi matin : salle la cigale 22150 Plémy

Samedi après midi et dimanche : salle du clos du roux 22150 Plémy

PROGRAMME susceptible de modifications : Le système Chen Pan Ling

		samedi 4 mai 2024	dimanche 5 mai 2024
Matin	9h30 – 10h30	Echauffement gymnastique santé Qi Gong animaux	Echauffement gymnastique santé Qi Gong animaux
	10h30 – 11h00 11h00 – 11h15 pause 11h15 – 12h00	Taiji main nue 1ère partie (Shou Mei) Taiji main nue 2ème partie Applications Martiales et saisies Qin-na dans le déroulé du cours	Taiji main nue 1ère partie (Shou Mei) Taiji main nue 3ème partie Applications Martiales et saisies Qin-na dans le déroulé du cours
Midi	12h00 – 14h00	Pause déjeuner	Pause déjeuner
Après-midi	14h00 – 14h30	Tuishou	Tuishou
	14h30 – 15h30	Bagua Zhang	Hsing I Tsuba ou 5 éléments
	15h30 – 15h45	pause	pause
	15h45 – 16h30	Taiji canne	Taiji canne

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

ADRESSE

Salle la cigale 22150 Plémy
Salle du clos du roux 22150 Plémy

REPAS

Prévoir vos repas du midi.

**** Il est proposé le samedi soir à 19h un barbecue (grillades, ratatouille, chips, desserts, boisson).
Chaque participant amènera son couvert (verre, assiette, couteau, fourchette).**

NB : Si régime particulier, merci de le signaler

L'apéritif vous est offert.



ITINÉRAIRES – Pensez au covoiturage

- Par l'Autoroute Via A11 A81 RN 12 N164 : à 4h45 de Paris (450 kms)
- Par la Nationale RN12 RN164 à 1h20 de Rennes (102 kms)
- Gare : Gare de St Brieuc 36mn (25kms)
- Transport à la charge du stagiaire

CONDITION DÉBIT et/ou ANNULATION

- Annulation entre 29 jours et 8 jours avant le début du séjour : les frais d'annulation s'élèvent à 70% du montant du séminaire.
- Annulation de moins de 8 jours avant le début du séjour : l'intégralité de la facture est due.
- Aucune réduction de la facture, ni aucun remboursement ne sont accordés pour une arrivée tardive, un départ anticipé ou des absences en cours de séjour.

Christian BRIAND +33 6 86 58 38 39

<mailto:christianbriand63@gmail.com>

Site internet : <https://artsetenergies-plemy-loudeac.fr/>