



L'association YANG EN YIN vous invite aux



## 3<sup>èmes</sup> RENCONTRES NORMANDES D'ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

### Le dimanche 21 Mai 2017

à la **Salle Polyvalente** de **BIÉVILLE-BEUVILLE** (14112)  
à 4 kms au nord de Caen, sur la D60, devant le seul feu tricolore de la commune

*Une journée GRATUITE d'échange, de découverte et de convivialité,  
ouverte à tous les pratiquants de tout niveau et de tout style.  
Apportez de quoi nourrir vos pauses et déjeuner, ainsi que votre mug !*

## PROGRAMME

Heure	Grande Salle	Petite Salle
9h à 9h30	Accueil des Participants	
9h30	Présentation de la journée et des Intervenants	
9h45 – 11h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierre Coustham : <b>Rester Yin face au Yang : Tuishou libre et Transformations</b> <i>Corps à corps dans les pratiques martiales, non-violence et douceur dans le combat du Taiji Quan</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anne Launay-Duhautbout : <b>Qi Gong – Ba Duan Jin (Les 8 pièces de brocart)</b> <i>Forme d'étirements en 8 mouvements</i></li> </ul>
11h – 11h15	PAUSE	
11h15 – 12h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jacques Choque : <b>Applications martiales Chen Pan Ling</b> <i>Mieux comprendre, grâce à un partenaire, le placement de son corps proposé par les mouvements codifiés du taolu</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thierry Lambert : <b>Qi Gong Yi Jin Jing (Renforcement des tendons)</b> <i>Ecole Daoyin Yangsheng gong</i></li> </ul>
11h30 – 12h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corinne Zerbib : <b>Atelier Découverte du Taiji Quan : Fondamentaux et initiation - Ecole Yangjia Michuan Taiji Quan</b></li> </ul>	
12h30 – 14h	DEJEUNER	
14h – 15h15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eric Groult : <b>Taiji Quan Chen</b> <i>Forme traditionnelle en 76 mouvements (Chen Zengley)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pascale Landais : <b>Tai Ji Quan spontané et étude du mouvement animal : Comment utiliser nos formes de Tai Ji pour libérer et générer des mouvements naturels et personnels.</b></li> </ul>
15h15 – 15h30	PAUSE	
15h30 – 16h45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jean-Claude Trap : <b>Les 13 gestes de la Perche</b> <i>Exercice énergétique de renforcement des os</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eric Groult : <b>Taiji Zhang : Yang Chen Fu non martial décomposé et travaillé des deux côtés</b></li> </ul>
16h45 – 17h	BILAN ET CLÔTURE	

Accès libre et gratuit sur inscription : [yangenyin.asso@gmail.com](mailto:yangenyin.asso@gmail.com)

Contacts : Jean-Noël Guérin : 06 89 12 52 23 - Corinne Zerbib : 06 80 96 17 38

Retrouvez le programme et toutes les informations sur [www.yangenyin.fr](http://www.yangenyin.fr)



# RENCONTRES NORMANDES 2017



## INTERVENANTS

### Jacques CHOQUE

Jacques est éducateur sportif diplômé d'état, spécialisé dans l'enseignement du yoga, relaxation, gym douce et tai chi chuan, tous publics. Il est également auteur de guides pratiques (voir sites Fnac, Amazon) et Directeur de collection (guides pratiques, DVD, Editions Ellebore).

### Pierre COUSTHAM

Pierre pratique les arts martiaux et énergétiques chinois tels que le Taichi Chuan, le Qi Gong ou encore le Kung Fu depuis 1999. Il a pu approfondir ses connaissances du Taichi, du Kung Fu et du Qi Gong en France mais aussi en Chine. Il possède également des connaissances en brain gym et en arts du cirque.

### Eric GROULT

Professeur de Yoga depuis près de 20 ans, Eric Groult enseigne également le Qi Gong et le Taiji Quan. Il est Ceinture Noire 1er Dan FFKAMA et Maître Reiki.

### Thierry LAMBERT

Thierry est passionné par les arts de santé, l'énergétique, la biomécanique, attentif à la dimension philosophique, symbolique, artistique et sociale de ces disciplines. Ses activités s'articulent autour de l'enseignement, la recherche, la promotion, la diffusion, la composition d'articles et de brochures sur ces méthodes.

### Pascale LANDAIS

Pascale est diplômée de la FFKAMA et enseigne le Taiji Quan depuis 2004. Elle est membre de l'AIT (Arts Internes et Tradition) fondé par Georges Saby.

### Anne LAUNAY DUHAUTBOUT

Avec 20 ans de pratique, Anne est diplômée de l'Ecole en Arts Energétiques Chinois à l'Ecole Professionnelle Ling Gui de Qi Gong et Méditation du Dr Liu Dong.

### Jean-Claude TRAP

Jean-Claude a débuté les arts martiaux en 1975 et pratique le Taiji Quan depuis 35 ans. Pilier du collège européen des enseignants du style Yangjia Michuan, il a enseigné successivement à Lyon, Nancy et Mulhouse, et continue en Normandie à Gruchet le Valasse.

### Corinne ZERBIB

Educatrice sportive, Corinne enseigne le Taiji Quan (style YangJia Michuan) à Biéville-Beuville et Caen. Elle intervient également en gym adaptée auprès de publics en difficulté (psychiatrie, cancer, réinsertion, prévention des chutes ...) dans le cadre de la Fédération Sports Pour Tous.