

# LES 20 ANS D'ADTAO

Dimanche 1<sup>er</sup> octobre 2023

*Ce programme indicatif, l'ordre et la pratique des différents enchaînements pourra varier en fonction de l'organisation et des participants qui seront présents.*

**ACCUEIL 09h30**

**La journée démarre à 10h00**

## MATIN

Qi Gong des **18 exercices de santé**

Forme **8** et forme **16**

Qi Gong **shi er fa**

Démonstration : **Forme 42 mains nues** et combat arrangé **ban lan chui**

Forme **18 épée** et forme **13 sabre**

Les 9 blocages / 9 poings / 6 déplacements

## PAUSE 12h00 – 14h00

**POT DE L'AMITIE** : L'association sera heureuse de vous offrir l'apéritif pour fêter son anniversaire.

Repas tiré du sac.

## APRES-MIDI

Qi Gong des **8 pièces de brocart**

Forme **24**

Forme **52 éventail**

Démonstration : Qi Gong **tai ji yang sheng bang** (petit bâton)

Qi Gong des **5 animaux**

Petits enchaînements de Tai Chi Combat

Démonstration : Bâtons courts en TCCombat

Qi Gong de la **canne**

Combat arrangé avec la **canne**

Forme **48**

**Fin de journée prévue entre 16h30 et 17h00**