

JOURNÉE ANNUELLE DE DÉCOUVERTE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX D'ASIE



(TAI CHI CHUAN, QI GONG, BAGUA ...)
ET CÉLÉBRATION DES 30 ANS DE L'ASSOCIATION « **EVOLUTE** »

Dimanche 6 septembre 2026

de 9h30 à 17h

Complexe sportif Jean Mathelier
213 Rue de la Loire, 44521 OUDON

PROGRAMME

9h30 : Accueil et présentation des ateliers et des enseignant(e)s
10h-11h : Qi Gong de purification des moelles // Taichi (style Yang Ancien) // Canne Wuji
11h-12h : Do In (Etirements) // Taichi (style Wu) // Bagua Zhang

12h-14h : pause pique-nique // passage des Etapes A.I.T (option)

14h-15h : Sabre Taichi // Qi Gong des 5 animaux // Taichi des 12 cercles (santé & martial)
15h-16h : Qi Gong des 6 sons // Taichi (petit San Shou) // Rou Gang Gong (ouverture articulaire)
16h : pratique en commun du Tui Shou
16h30 : pratique en commun de la forme de Tai Chi Chuan (Taijiquan) de Yang Cheng Fu
17h : pot de l'amitié

Cette journée est l'occasion de rencontrer d'autres pratiquants et enseignants de l'école **A.I.T** (Arts Internes et Tradition) dont fait partie l'association oudonnaise « **Evolute** » qui fête cette année ses 30 ans de pratique.

[Venez partager ou découvrir nos arts, seul, accompagné ou en famille !](#)



Évènement gratuit et ouvert à tou.te.s

