

# Programme des stages Shenjiying



<b>Dates des stages</b>	<b>Contenus</b>
<b>19 septembre</b>	1. Jibengong+ Tongbei : débutants 1 <sup>er</sup> mouvement - avancés série complète 2. Forme : débutants 10 mouvements - avancés : 108 postures (parties 1,2) 3. Tuishou : débutants 1 <sup>er</sup> tuishou – avancés cercle + fajing 1 : énergie parer
<b>10 octobre</b>	1. Jibengong- Tongbei : débutants 2 <sup>e</sup> mouvement - avancés série complète 2. Forme : débutants 10 mouvements - avancés : 108 postures (parties 1,2) 3. Tuishou : débutants 2 <sup>e</sup> tuishou – avancés cercle + fajing 2 : énergie tirer
<b>14 novembre</b>	1. Jibengong- Tongbei : débutants 3 <sup>e</sup> mouvement - avancés série complète 2. Forme : débutants 10 mouvements - avancés : 108 postures (parties 1,2) 3. Tuishou : débutants 3 <sup>e</sup> tuishou - avancés cercle + fajing 3 : énergie presser
<b>12 décembre</b>	1. Jibengong- Tongbei : débutants 4 <sup>e</sup> mouvement- avancés série complète 2. Forme : débutants 10 mouvements - avancés : 108 postures (parties 1,2) 3. Tuishou : débutants 4 <sup>e</sup> tuishou - avancés cercle + fajing 4 : énergie appuyer
<b>16 janvier</b>	1. Jibengong- Tongbei : débutants 5 <sup>e</sup> mouvement - avancés série complète 2. Forme : débutants 10 mouvements - avancés : 108 postures (parties 1,2) 3. Tuishou : débutants 5 <sup>e</sup> tuishou - avancés cercle + fajing 5 : énergie tirer vers le bas
<b>13 février</b>	1. Jibengong- Tongbei : débutants 6 <sup>e</sup> mouvement - avancés série complète 2. Forme : débutants 1 <sup>ère</sup> partie 108 - avancés : 108 postures (parties 1,2,3) 3. Tuishou : débutants série tuishou – avancés cercle + fajing 6 : énergie plier
<b>13 mars</b>	1. Jibengong- Tongbei : débutants 7 <sup>e</sup> mouvement - avancés série complète 2. Forme : débutants 1 <sup>ère</sup> partie 108 - avancés : 108 postures (parties 1,2,3) 3. Tuishou : débutants série tuishou - avancés cercle + fajing 7 : énergie du coude
<b>10 avril</b>	1. Jibengong- Tongbei : débutants 8 <sup>e</sup> mouvement - avancés série complète 2. Forme : débutants 1 <sup>ère</sup> partie 108 - avancés : 108 postures (parties 1,2,3) 3. Tuishou : débutants peng-an tuishou - avancés cercle + fajing 8 : énergie de l'épaule
<b>22 mai</b>	1. Jibengong- Tongbei : débutants 9 <sup>e</sup> mouvement - avancés série complète 2. Forme : débutants 1 <sup>ère</sup> partie 108 - avancés : 108 postures (parties 1,2,3) 3. Tuishou : débutants série tuishou – avancés cercle + qinna
<b>19 juin</b>	1. Jibengong- Tongbei : débutants 10 <sup>e</sup> mouvement - avancés série complète 2. Forme : débutants 1 <sup>ère</sup> partie 108 - avancés : 108 postures (parties 1,2,3) 3. Tuishou : débutants série tuishou - avancés cercle + qinna