



Académie Siming A.s.b.l.

Chemin du Tilleul, 4 1476 Houtain-le-Val

Tél.: 0472 85 66 67 Courriel: secretariat@academie-siming.be

Programme Spa 2018

Vendredi 18:

19H00 à 20H00: Souper et présentation du Stage

20H30 à 21H30: Tuishou

21H30: Soirée Libre (Jeux: apprentissage Mah Jong, Bar, ...)

Samedi 19:

7H00 à 7H45 Pai Da Gong et Ba Duan Jin

8h00 à 9H00 Déjeuner

9H30 à 12H00 choix entre:

- Chen Jia Taiji Quan Biaoyan Shi et applications
- Yang Jia Taiji Quan Er Shi Si Shi et applications
- Da Bei Quan et applications
- Wushu: Conditionnement et mouvements de base

12H30 à 13h30 Diner

14H00 à 15H00: Taiji Bang Statique «Qi Gong»

15h15 à 16H15: Taiji Bang dynamique) «Tui Shou»

16H15 à 17H30: Collation et Balade + Séance photos (autour du lac),

17H30 à 18H30 choix entre:

- Wushu: Enchaînements
- Epée Wudang
- Baton du Neijia
- Siming Fo Jia Qigong
- Chen: Les 13 postures

19H00 à 20H00: Souper

20H30 à 21H15 Cours théorique (Taiji et Taoïsme)

21H15 ->... Soirée au salon, calligraphie, détente, jeux de société, ...

Dimanche 20 :

7H00 à 7H45 Pai Da Gong et Siming Fo Jia Qi Gong

8h00 à 9H00 Déjeuner

9H30 à 12H00 choix entre:

- Chen Jia Taiji Quan Biaoyan Shi et application
- Yang Jia Taiji Quan Er Shi Si Shi
- Da Bei Quan
- Wushu: Enchainement

12H30 à 13h30 Diner

13H30-14H00: Rangement des chambres

14H15-15H30: Taiji Bang (Statique «Qi Gong») Tui Shou» (avec Taiji Bang)

15H30: Collation & Evaluation du Week-End