



# Cercle des Arts Martiaux de l'École Chen Pan Ling

Séminaire du 1<sup>er</sup> et 2 juillet 2017

Thème du séminaire

Chen Pan Ling & Energie - Chen Pan Ling & Défense

## **Samedi 1 juillet de 10h à 12h30**

Session n°1

- QI QONG, TAICHI et HSING I une continuité
- Les 5 éléments une transversalité
- Les 99 de Chen Pan Ling
- Atelier libre - travail personnel

## **Samedi 1 juillet de 14h à 16h30**

Session n°2

- HSING I : le cycle de création et Applications martiales
- TUI SHOU : en ligne les 5 pas
- ARME : Canne de CPL
- QI QONG : massages

## **Dimanche 2 juillet de 9h30 à 12h**

Session n°3

- QI QONG et TAICHI une continuité
- Applications martiales, tui shou et taichi une complémentarité
- ARME : Épée Chung Yang
- Atelier libre - travail personnel

## **Dimanche 2 juillet de 13h30 à 16h**

Session n°4

- HSING I : le cycle de destruction et Applications martiales
- ARME : Canne de CPL et défense
- Atelier libre - travail personnel
- QI QONG : massages