



TUISHOU LIBRE A PAS MOBILES

JOURNÉE DE DÉCOUVERTE ET D'INITIATION

DIMANCHE 9 OCTOBRE 2022

Complexe Sportif de l'Estagnol

La Moutonne – La Crau -83260



ORGANISÉ PAR LE COMITE RÉGIONAL SUD PACA CORSE de la FFAEMC
PROGRAMME

09 heures 30 : Accueil des participants

10 heures 00 à 12 heures : **Atelier 1**

→ Préparation du corps à la pratique du tui shou (30 minutes)

→ Enseignement et pratique du Da-Lu - Grand déplacement – (1 heure 30)

12 heures 00 à 13 heures 30 : Pause repas (repas tiré du sac)

13 heures 30 à 15 heures : **Atelier 2**

→ Exercice d'écoute en déplacement à partir du pas du singe

15 heures 00 à 15 heures 30 : Pause

15 heures 30 à 16 heures 30 : **Atelier 3**

→ Poussée libre à pas mobiles

16 heures 30 à 16 heures 45 : Débriefing et questions

16 heures 45 : Fin des rencontres

AVEC Sébastien BRETON- élève de Serge DREYER

**PARTICIPATION A LA JOURNÉE : 15 € POUR LES LICENCIÉS FAEMC
20 € POUR LES EXTÉRIEURS**

Repas pris en commun – chacun pourra apporter un pique nique

MERCI DE PRENDRE CONTACT POUR INSCRIPTION : 06-72-16-76 93