

# Nouveau planning Yun Men 2024/2025

Cours lundi	Atelier	Fondamentaux	Fin de séance	Fil Rouge
21 octobre 2024 28 octobre 2024				
4 novembre 2024		8 Brocarts	Tai Ji Zhang 1	Prog 1
<b>11 novembre 2024</b>	<b>FERIE</b>			
18 novembre 2024		8 Brocarts	Tai Ji Zhang 1	Prog 2
<b>Samedi 23 novembre 10h</b>	<b>Assemblée Générale</b>			
25 novembre 2024		Santé 1	∅	Prog 3
2 décembre 2024		Santé 1	Tai Ji Zhang 1	Prog 4
9 décembre 2024		Santé 1	Tai Ji Zhang 1	Prog 1
16 décembre 2024		Santé 1	Tai Ji Zhang 1	Prog 2
23 décembre 2024 30 décembre 2024				
6 janvier 2025		Santé 1	∅	Prog 3
13 janvier 2025		Santé 1	Batonnet	Prog 4
20 janvier 2025		Santé 1	Batonnet	Prog 1
27 janvier 2025		Santé 1	Batonnet	Prog 2
3 février 2025		Santé 1	∅	Prog 3
10 février 2025		Santé 1	Batonnet	Prog 4
17 février 2025		Santé 1	Batonnet	Prog 1
24 février 2025 3 mars 2025				
10 mars 2025			Batonnet	Prog 2
<b>Vendredi 14 mars 18h-21h</b>	<b>Conférence Najib Bouchiba</b>			
<b>Samedi 15 mars journée</b>	<b>Stage Najib Bouchiba "Rein 1"</b>			
17 mars 2025	Rein 1		∅	Prog 3
24 mars 2025	Rein 1		Eventail	Prog 4
31 mars 2025	Rein 1		Eventail	Prog 1
7 avril 2025	Rein 1		Eventail	Prog 2
14 avril 2025	Rein 1		∅	Prog 3
21 avril 2025 28 avril 2025				
5 mai 2025	Rein 1		Eventail	Prog 4
12 mai 2025	Rein 1		Eventail	Prog 1
19 mai 2025	Rein 1		Eventail	Prog 2
26 mai 2025	Rein 1		∅	Prog 3
2 juin 2024			Eventail	Prog 4
<b>9 juin 2025</b>	<b>FERIE</b>			
16 juin 2025			Eventail	Prog 1
23 juin 2025			Eventail	Prog 2
30 juin 2025	<b>FIN D'ANNEE PICNIC</b>			

## Déroulement des cours

18h00 Echauffement  
18h30 Fil rouge / Atelier  
19h30 Fin de séance

## PROGRAMMES

1	2	3	4
CONCENTRATION	LONGEVITE	RESPIRATION	LONGEVITE
REIN 1 ou 2 *	POUMON 1 ou 2 *	SANTE 2 ou 1 *	MUSCLE
CŒUR 2	CŒUR 1	FOIE	RATE
TAI JI JIN 1	TAI JI JIN 2	49 MOUVEMENTS	POEME

\* De septembre à février : REIN 1, POUMON 1, SANTE 2  
De février à juin : REIN 2, POUMON 2, SANTE 1

**Il n'y aura pas d'activité de "Fin de séance" avec le programme 3 afin de prendre le temps de pratiquer les "49 mouvements" en toute quiétude.**