

# PLANNING YUN MEN 2025/2026

Cours lundi	Atelier	Fondamentaux	Fin de séance	Fil Rouge
15 septembre 2025				Prog 1
22 septembre 2025		8 BR	Taiji Zhang 1	Prog 2
29 septembre 2025		8 BR	∅	Prog 3
6 octobre 2025		8 BR	Taiji Zhang 1	Prog 4
13 octobre 2025		8 BR	Taiji Zhang 1	Prog 1
20 octobre 2025				
27 octobre 2025				
3 novembre 2025		8 BR	Taiji Zhang 1	Prog 2
10 novembre 2025		8 BR	∅	Prog 3
17 novembre 2025		8 BR	Taiji Zhang 1	Prog 4
<b>Samedi 22 novembre 10h-12h</b>	<b>Assemblée générale</b>			
22 novembre 2025		Cœur 2	Taiji Zhang 1	Prog 1
1 décembre 2025		Cœur 2	Taiji Zhang 1	Prog 2
8 décembre 2025		Cœur 2	∅	Prog 3
15 décembre 2025		Cœur 2	Taiji Zhang 1	Prog 4
22 décembre 2025				
29 décembre 2025				
5 janvier 2026		Cœur 2	Batonnet	Prog 1
12 janvier 2026		Cœur 2	Batonnet	Prog 2
19 janvier 2026		Cœur 2	∅	Prog 3
26 janvier 2026		Cœur 2	Batonnet	Prog 4
<b>Vendredi 30 janvier 18h</b>	<b>Conférence Najib Bouchiba "DIETETIQUE"</b>			
<b>Samedi 31 janvier</b>	<b>Stage Najib Bouchiba "FOIE"</b>			
2 février 2026	Foie		Batonnet	Prog 1
9 février 2026				
16 février 2026				
23 février 2026	Foie		Batonnet	Prog 2
2 mars 2026	Foie		∅	Prog 3
9 mars 2026	Foie		Batonnet	Prog 4
16 mars 2026	Foie		Eventail	Prog 1
23 mars 2026	Foie		Eventail	Prog 2
30 mars 2026	Foie		∅	Prog 3
6 avril 2026				
13 avril 2026				
20 avril 2026			Eventail	Prog 4
27 avril 2026			Eventail	Prog 1
4 mai 2026			Eventail	Prog 2
11 mai 2026			∅	Prog 3
18 mai 2026			Eventail	prog 4
25 mai 2026	<b>FERIE</b>			
1 juin 2022			Eventail	Prog 1
8 juin 2022			Eventail	Prog 2
15 juin 2022			∅	Prog 3
22 juin 2022			Eventail	Prog 4
29 juin 2022	<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 1 ou 2 *	MUSCLE
CŒUR 2	CŒUR 1	FOIE	RATE
TAI JI JIN 1	TAIJI JIN 2	49 MOUVEMENTS	POEME

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

**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.**