

PLANNING YUN MEN 2026/2027

Cours lundi	Fil rouge	Fin de séance	Fondamentaux	Atelier
14 septembre 2026	Prog 1			
21 septembre 2026	Prog 2	TJZ 1	8 BR	
28 septembre 2026	Prog 3	Ø	8 BR	
5 octobre 2026	Prog 4	TJZ 1	8 BR	
12 octobre 2026	Prog 1	TJZ 1	8 BR	
V/ces Toussaint 17/10 au 01/11				
2 novembre 2026	Prog 2	TJZ 1	8 BR	
9 novembre 2026	Prog 3	Ø	8 BR	
16 novembre 2026	Prog 4	TJZ 1	8 BR	
Samedi 21/11/26	Assemblée Générale 10h			
23 novembre 2026	Prog 1	TJZ 1	Rein 2	
30 novembre 2026	Prog 2	TJZ 1	Rein 2	
7 décembre 2026	Prog 3	Ø	Rein 2	
14 décembre 2026	Prog 4	TJZ 1	Rein 2	
V/ces Noël 19/12 au 03/01/27				
4 janvier 2027	Prog 1	Batonnet	Rein 2	
11 janvier 2027	GALETTE			
18 janvier 2027	Prog 2	Batonnet	Rein 2	
25 janvier 2027	Prog 3	Ø	Rein 2	
Vendredi 29 janvier	Conférence Najib Bouchiba (18h)			
Samedi 30 janvier	Stage Najib Bouchiba "POEME"			
1 février 2027	Prog 4	Batonnet		Poème
8 février 2027	Prog 1	Batonnet		Poème
V/ces Hiver 13/02 au 28/02				
1 mars 2027	Prog 2	Batonnet		Poème
8 mars 2027	Prog 3	Ø		Poème
15 mars 2027	Prog 4	Batonnet		Poème
22 mars 2027	Prog 1	Batonnet		Poème
29 mars 2027	FERIE			
5 avril 2026	Prog 2	Eventail		Poème
V/ces Pâques 10/04 au 25/04				
26 avril 2027	Prog 3	Ø		Poème
3 mai 2027	Prog 4	Eventail		Poème
10 mai 2027	Prog 1	Eventail		Poème
17 mai 2027	FERIE			
24 mai 2027	Prog 2			
31 mai 2027	Prog 3	Ø		
7 juin 2027	Prog 4	Eventail		
14 juin 2027	Prog 1	Eventail		
21 juin 2027	Prog 2	Eventail		
MERCREDI 23 JUIN 18H	PICNIC FIN D'ANNEE			

Déroulement des cours

18h00
18h30
19h30

Echauffement-Préparation
Fil rouge / Atelier
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. POUMON 1. SANTE 1.
De février à juin : REIN 2. POUMON 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.