

1^{ère} section 12 vidéos

Cours n° 1 Préparation générale Échauffement	Cours n° 2 Présentation des 24 ex. tao n°1 : Yin-Yang du Taiji	Cours n° 3 24 exercices taoïstes n° 2, 3 et 4	Cours n° 4 Présentation forme style Yang Forme de base Mouvements 1 à 5
Cours n° 5 Forme de base Mouvements 6 à 7	Cours n° 6 Présentation Postures Song Bascule bassin / dos Posture base 1 et 2	Cours n° 7 Forme de base Mouvement 8 et 9 Détail pas d'arc	Cours n° 8 Forme de base Mouvements 10 à 13
Cours n° 9 Révision Forme de base 1 à 13 "Repousser des 2 mains"	Cours n° 10 24 exercices taoïstes n°5 à 8	Cours n° 11 Forme de base Mouvements 14 à 17	Cours n° 12 Présentation des Song Song Song Gong n° 1 Jambes + Axe

2^{ème} section 12 vidéos

Cours n° 13 Forme de base Mouvements 18 à 21	Cours n° 14 Forme de base Mouvements 22 à 25	Cours n° 15 24 exercices taoïstes n° 9 à 12	Cours n° 16 Révision Forme 14 à 25 "Grue blanche"
Cours n° 17 Forme de base Mouvements 26 à 27	Cours n° 18 Forme de base Mouvements 28 à 29	Cours n° 19 Forme de base Pas d'arc en avançant	Cours n° 20 Forme de base Mouvements 30 à 35
Cours n° 21 Forme de base Mouvements 36 à 39	Cours n° 22 24 exercices taoïstes n° 13 à 16	Cours n° 23 Forme de base Mouvements 40 à 43	Cours n° 24 24 exercices taoïstes n° 17 à 20

3^{ème} section 18 vidéos

Cours n° 25 Forme de base Mouvements 44 à 47 Fin 1 ^{ère} partie	Cours n° 26 Révision Forme de base de «Grue blanche» à la fin	Cours n° 27 24 exercices taoïstes n°21 à 24	Cours n° 28 Rythme Yin-Yang de la forme Forme Yin-Yang 1 à 7 Forme - Vide
Cours n° 29 Rythme Yin-Yang de la forme Mouvements 8 à 13	Cours n° 30 Présentation Wuji-Taiji Rythme Yin-Yang de la forme Mouvements 14 à 19	Cours n° 31 Rythme Yin-Yang de la forme Mouvements 20 à 25 Bras	Cours n° 32 Rythme Yin-Yang de la forme Mouvements 26 à 31
Cours n° 33 Rythme Yin-Yang de la forme Mouvements 32 à 39 Jambes	Cours n° 34 Rythme Yin-Yang de la forme Mouvements 40 à 47 Fin forme Yin-Yang	Cours n° 35 Révision rythme Yin-Yang Annonce Yin-Yang Up & Down sur temps Yin	Cours n° 36 Song Gong n° 1 Jambes + Axe + Bras
Bonus n° 1 Théorie - Idéogrammes Wuji-Taiji / Yin-Yang Song	Bonus n° 2 2 enroulements 24 exercices taoïstes en silence	Bonus n° 3 Première partie Forme de base en silence	Bonus n° 4 Première partie Forme Yin-Yang

Hors-série n° 1 Yi Gong	Hors-série n° 2 Entraînement cours
-----------------------------------	--

