

INSCRIPTIONS

1/ Qi GONG avec Bertille LUGOY.

30 euros par ATELIER (20 euros pour les adhérents du centre)

Je M'INSCRIS 1^{er} juillet 9 juillet, de 18h30 à 20h30.

soit atelier(s) à euros

2/ WUTAO, de Marie DELANEAU.

25 euros par atelier (20 euros pour les adhérents)

Je M'INSCRIS 8 juillet, de 18h30 à 20h.

soit 1 atelier à..... euros

3/ WUTAO & PURE STRETCH avec Cécile BERCEGEAY.

30 euros par atelier (20 euros pour les adhérents)

Je M'INSCRIS 3 juillet, de 18h30 à 20h30. 8 juillet, de 10h30 à 12h30.

soit ateliers(s) à euros 10 juillet, de 18h30 à 20h30.

4/ YOGA avec Pauline RACINE.

30 euros par atelier - 50 euros les 2 ateliers - 65 euros les 3 ateliers - 80 euros les 4 ateliers

Je M'INSCRIS 1^{er} juillet 3 juillet 8 juillet 10 juillet, de 19h à 20h30.

soit ateliers(s) à euros

5/ PILATES avec Sandrine TOUTARD.

25 euros par atelier (20 euros pour les adhérents)

Je M'INSCRIS 2 juillet 9 juillet, de 19h à 20h30.

soit ateliers(s) à euros

6/ TAIJQUAN style CHEN avec Arnaud MATTLINGER.

30 euros par atelier (20 euros pour les adhérents)

Je M'INSCRIS 3 juillet 8 juillet, de 19h30 à 21h30.

soit ateliers(s) à euros

Je joins à mon bulletin d'inscription, des arrhes de 50 % de la totalité.

Soit : euros à l'ordre de : asso. Mouvement 19.

Nom : Prénom :

Adresse :

email : Mob :

Wutao Yoga



Ateliers Qi Gong d'été Taiji Pilates Pure Stretch



Du 1^{er} au 11 juillet 2014

Animés par Bertille Lugoy, Marie Delaneau, Pauline Racine,
Cécile Bercegeay, Sandrine Toutard & Arnaud Mattlinger.

www.centre-tao-paris.com

contact@centre-tao-paris.com - tél. : 01 42 40 48 30

Ateliers d'été



Animé par Bertille Lugoy

QI GONG - PRATIQUE TAOÏSTE DU SOIR : SONS CURATIFS POUR LES ORGANES ET TAO YIN

Mardi 1^{er} juillet, de 18h30 à 20h30

Les Sons purifient les organes des mémoires et des émotions négatives qui inhibent leur fonctionnement. Ils transforment les émotions refoulées, le stress et les douleurs en force vitale et favorisent l'équilibre général. Les mouvements physiques du Tao Yin assouplissent la colonne vertébrale, les tendons et les muscles. Ils sont dirigés par une respiration consciente qui libère les tensions, les blocages d'énergie et les toxines. Les méridiens, le Tiantien et les zones faibles se remplissent d'énergie, l'esprit s'apaise (Travail au sol)

QI GONG DE LA CHEMISE DE FER

Mercredi 9 juillet, de 18h30 à 20h30

Comme le Tai Ji Quan, le Qi Gong de la Chemise de Fer est une discipline martiale, qui certes développe la force et la protection du corps, mais concourt également au développement spirituel.

Il s'agit de développer la force interne grâce à l'aspiration de l'énergie de la Terre et à l'alignement de la structure osseuse du corps, tout en assurant la libre circulation de l'énergie vitale. Nous apprendrons à réaliser la « Ceinture de Qi » et pratiquerons les postures de l'Arbre et de la Tortue d'Or.



Pilates

Animé par Sandrine Toutard

METHODE PILATES

Mercredi 2 et 9 juillet, de 19h à 20h30

La méthode Pilates encourage l'utilisation de l'esprit pour contrôler les muscles. C'est un programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre, et le maintien de la colonne vertébrale. Par des exercices, on essaye de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale.



TAIJIQUAN style CHEN

Animé par Arnaud Mattlinger

Jeu 3 juillet, de 19h30 à 21h30

Mardi 8 juillet, de 19h30 à 21h30

Si le style Yang est le plus répandu des Taiji dans le monde, le style Chen en est la forme originelle. Il se caractérise notamment par des mouvements spiralés, une alternance de rythmes lents et rapides, des positions basses et des déplacements compacts favorisant l'enracinement, ou des jaillissements d'énergie qui rappellent ses origines martiales. Vous découvrirez dans ces cours l'essence de ce style en explorant les fondements du Wutao.



WUTAO

Animé par Marie Delaneau

Mardi 8 juillet, de 18h30 à 20h

La pratique du Wutao est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. Libérés, ces mouvements amples et spiralés, véritables calligraphies de gestes, laissent apparaître toute notre dimension énergétique et artistique, notre danse du Tao, notre chemin.

Le Wutao est une pratique en phase avec nos besoins actuels où il est nécessaire de retourner à l'essentiel :

- > Renouer avec l'intelligence du corps et mieux l'habiter.
- > Goûter au sentiment du geste.
- > Créer du lien en soi et avec son environnement pour se sentir un être global, en pleine santé et aimant.
- > Éveiller l'âme du corps et trouver notre rythme intérieur.

WUTAO & PURE STRETCH

Animé par Cécile Bercegeay

Jeudi 3 et jeudi 10 juillet, de 18h30 à 20h30

Mardi 8 juillet, de 10h30 à 12h30

La pratique commence avec 30 mn de Wutao pour assouplir et fluidifier le corps dans sa globalité. Puis nous partons pour un voyage d'1h30 de Wutao Pure Stretch à l'exploration de notre souplesse. Grâce à des mouvements simples, debout et au sol, nous améliorerons la tonicité de nos tendons/muscles, des fascias et des articulations.

Accompagnés d'un souffle profond et rythmé et de l'ondulation de la colonne vertébrale, votre corps peut s'assouplir. Il se détend profondément et retrouve force et vitalité en suivant la voie du lâcher-prise et du plaisir de danser le mouvement.



Animé par Pauline Racine

YOGA DETOX

Mardi 1^{er} juillet, de 19h à 20h30

Grâce à cet atelier dynamique, stimulez et boostez la détoxification de tout votre corps et libérez votre esprit. Postures de torsion, inversions et flexions pour masser les organes internes, étirer le dos, stimuler la circulation lymphatique et sanguine. Activer les différents circuits d'élimination des toxines avec un travail respiratoire pour se sentir plus léger, plus clair et démarrer l'été du bon pied !

YOGA & SOUPLESSE

Jeu 3 juillet, de 19h à 20h30

Grâce à cet atelier spécifiquement orienté sur la souplesse, vous découvrirez que, quel que soit l'âge, il est possible de gagner en élasticité, en souplesse en liberté de mouvements dans tout le corps. Vous y découvrirez les techniques pour maintenir cette fluidité de mouvement et cet étirement profond qui libère les tensions profondes et ouvre la conscience.

« HAPPINESS YOGA »

Mardi 8 juillet, de 19h à 20h30

D'après les maîtres de la tradition yogi, le corps idéal doit être vigoureux sans être trop musculéux, ni trop gros ni trop mince. Grâce à cet atelier, vous apprenez une série de postures spécifiques pour renforcer le maintien postural, faciliter l'élimination des graisses superflues, régénérer la peau et l'organisme, se détoxifier et se débarrasser des tensions.

YOGA ET CALME INTERIEUR

Jeu 10 juillet, de 19h à 20h30

Un atelier orienté autour de pratiques douces des postures, de la respiration et de la méditation pour se reconnecter à son être intérieur et permettre au corps et à l'esprit de se recharger et de se régénérer en profondeur.