

Wutao & ATELIERS D'ÉTÉ Stretching

de 19h à 20h30



3 juillet > Wutao, la danse du Tao avec Marie Delaneau

10 juillet > Pure Stretching Wutao avec Cécile Bercegeay

Imprégné de philosophie taoïste, le Wutao, conçu par Pol Charoy et Imanou Risselard, est une création contemporaine née du métissage de différentes techniques : Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Bio-énergie occidentale... Il repose sur l'union de deux idéogrammes : « Wu » (prononcé « Wou ») pour danse ou « Éveil » et « Tao », la voie.

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.

www.centre-tao-paris.com

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

Wutao, la danse du Tao Le 3 juillet, de 19h à 20h30

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

- > 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.

Davantage de souplesse, de tonus, et de confiance... Trois piliers de notre santé.

Animé par Marie Delaneau

Pure Stretching Wutao Le 10 juillet, de 19h à 20h30

« Stretcher » est devenu un terme courant pour désigner des exercices d'assouplissement. Malheureusement, l'intention qui accompagne ces exercices est souvent volontaire et à tendance à « durcir » le corps. Les personnes croient gagner en amplitude articulaire mais les tensions s'en trouvent renforcées.

Le Stretching-dansé Wutao permet d'améliorer la souplesse et la tonicité des tendons, des muscles, des fascias et des articulations. Accompagnés d'un souffle profond rythmé et de l'ondulation de la colonne vertébrale, le corps s'assouplit, sans force et sans heurts. Il se détend profondément et retrouve force et vitalité en suivant la voie du lâcher-prise et du plaisir de danser.

Animé par Cécile Bercegeay

PARTICIPATION

- 30 euros l'atelier (25 euros pour les adhérents)
- 50 euros les 2 ateliers (45 euros pour les adhérents)

Je M'INSCRIS 3 juillet 10 juillet

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

..... euros à l'ordre du Mouvement 19.

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : Code Postal :

email : Mob :