

# Association



## Souffle et Vie

18 rue Alcide de Gasperi  
44400 REZE



# ARTS CLASSIQUES DU TAO

Mouvements Énergétiques Chinois  
Ecole SAN YI QUAN

DAO YIN FA  
QI GONG

TAIJI QUAN

BATON

XING YI QUAN

EVENTAIL



Cours découvertes gratuits tout au long de la saison

ASSOCIATION SOUFFLE ET VIE - Tél. 06 52 77 96 75

### Les Arts Classiques du TAO de l'Ecole SAN YI QUAN

L'association *Souffle et Vie* propose les enseignements de l'école du 'Poing des Trois Harmonies' qui constitue la filiation tant du DAOYIN QIGONG du LING PAO MING que du XING YI QUAN tels qu'ils sont transmis depuis plusieurs siècles. *Georges CHARLES*, auteur de nombreux ouvrages et articles sur les Arts Classiques du Tao, est le responsable de cette école.

Les cours sont assurés par plusieurs enseignants diplômés de cette école.

#### DAO YIN FA

DAO YIN FA signifie "Travail énergétique permettant la nutrition du principe essentiel". Cet art millénaire a pour but de "fortifier le corps, développer les sens, et d'éveiller l'Esprit". La pratique se doit d'être plaisante et d'exprimer la joie de vivre. Ces techniques classiques comportent des auto-massages ainsi que des mobilisations. Le DAO YIN FA est une méthode globale qui considère l'Être Humain comme une unité énergétique entre Ciel et Terre. Elle permet d'entretenir la santé, de maintenir et de développer l'Eveil, l'Ouverture, l'Activité.

#### LE TAIJIQUAN

Signifiant littéralement « Poing du Grand Faîte » ou « Poing du Faîte Ultime » cet art du mouvement est à la fois un art martial, chevaleresque et une pratique de réalisation liée à la philosophie chinoise.

#### LE BATON

Les anciens Chinois nommaient le bâton "Mère de toutes les armes" Il était considéré à la fois comme un outil, une arme et un instrument symbolique de pouvoir. La pratique englobe plusieurs aspects classiques du travail du bâton : énergétique, martial ou symbolique... au travers de plusieurs formes : le Bâton support de l'Energie Corporelle, le Bâton du Paysan, le Bâton du Guerrier, le Bâton de l'Officier, le Bâton du Maréchal, le Bâton du Magicien.

#### LE XING YI QUAN

Le Xing Yi Quan se compose de cinq séries de mouvements, expressions des cinq éléments traditionnels chinois, et se pratique dans des formes simples, doubles, séparées, symboliques et énergétiques. Le corps (XING) guidé par la pensée (YI), et au travers de l'action du poing (QUAN), reproduit les mouvements de l'Energie Interne (QI) au travers des trois niveaux essentiels (La Terre, l'Homme et le Ciel). Comme le Ba Gua Quan et le Tai Ji Quan, le Xing Yi Quan l'un des trois grands styles internes provenant de Chine.

#### L' EVENTAIL

Très pratique pour son côté rafraîchissant en été, il n'en demeure pas moins une arme. Il s'utilise ouvert comme fermé dans une succession de mouvements fluides et spiralés. En solo ou avec partenaire, sa pratique permet de développer et renforcer l'équilibre et la souplesse.

*La pratique et surtout l'étude de celle-ci, est principalement basée sur la répétition...  
L'enseignant donne l'impulsion mais le résultat appartient au pratiquant.*

Saison 2019/2020	NANTES Quartier Zola 25 rue Monte au Ciel	REZE Gymnase A. Perrichon rue du Parc Ferrand (accès rue des Hucasseries)	REZE Salle de L'ilette CSC du Château Allée de Provence	Gymnase Chêne Creux rue des Landes Belleville
LUNDI				TAIJIQUAN 20h30 à 22h00
MARDI				BATON 18h30 à 20h00
MERCREDI	DAOYINFA 20h30 à 22h00		DAOYINFA 19h15 à 20h30	
VENDREDI		Ateliers XING YI QUAN - BATON 20h00 à 22h30		
DIMANCHE		Ateliers EVENTAIL 1/mois 10h00 à 12h30		