

Association



Souffle et Vie

18 rue Alcide de Gasperi-REZE
www.souffle-et-vie.org



Cours découvertes gratuits tout au long de la saison

ARTS CLASSIQUES DU TAO

Ecole San Yi Quan

MOUVEMENTS ENERGETIQUES CHINOIS

道引法氣功
太極拳
靈道棍

DAO YIN FA
QI GONG

TAIJI QUAN

BÂTON

EVENTAIL

XING YI QUAN



ASSOCIATION SOUFFLE ET VIE - Tél. : 06 52 77 96 75 - www.souffle-et-vie.org

LES ARTS CLASSIQUES DU TAO DE L'ÉCOLE 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 CHARLÈS*, 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 – QI GONG

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 automassages 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.

TAIJI QUAN

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 BÂTON

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.

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	NANTES 25 rue Monte au Ciel	LUNDI	MARDI	MERCREDI	 VENDREDI	DIMANCHE
REZE - CEPAL Jean Bte Marchais 8 rue des Roquios	TAIJI QUAN 19h00 à 20h30			DAOYINFA 20h30 à 22h00		
REZE - Perrichon rue du Parc Ferrand				DAOYINFA 19h15 à 20h30	XING YI QUAN 1/mois 20h à 21h30	EVENTAIL 1/mois 10h00 à 12h30
REZE Salle de L'Heite CSC du Château Allée de Provence						
REZE Chêne Creux rue des Landes Belleville	BATON ateliers initiation 20h30 à 22h00		BATON 18h30 à 20h00			

