

Date :  
9 novembre 2014

Horaires :  
9h à 12h

Lieu :  
Centre Sportif 'Les  
Pyramides',  
Mail de Schenfeld,  
78960 Voisin Le Bretonneux

Inscription :  
pour cet atelier il n'est pas  
nécessaire de vous inscrire

### Qui sommes-nous ?

#### À propos de nous

Le WAY78 a pour but de promouvoir le Wutao et les arts energetiques dans les Yvelines. Créé par Jean Eric Poirir Quinot et Pierre Marie Potier (avec l'aide de Julian King et Laurence Houllès)

#### Nous contacter

Téléphone : 0611301484  
E-mail : julian.king@gmx.fr  
Internet : www.way-78.com



# WAY 78

Le WAY78 en association avec le ASMB Tai Chi et l'Atelier du Qi Gong Vicinois vous propose un atelier de Wutao animé par Cécile Chastang

WUTAO ET ARTS  
ENERGETIQUES  
DES YVELEINES



## ATELIER DE WUTAO SOL



*Cécile Chastang*



**Professeure de Wutao** diplômée par le Le Wutao School de Paris. **Danseuse, intervenante en médiations artistiques**, formée en art et thérapie par l' **INECAT**, en ethnologie et éthologie à l'Université de la Sorbonne, formée en kung fu, 25 ans de pratique de danses ( ancien membre de la troupe de danse tzigane Romano Atmo)

## WUTAO SOL

Le Wutao Sol constitue une phase essentielle dans la pratique du Wutao.

Si l'assise correspond à notre première verticalité, le sol représente notre première rencontre avec l'espace, hors du ventre maternel. Le Wutao Sol permet à chacun de retraverser cette phase essentielle de la vie et la défroisser si nécessaire.

Le déploiement des mouvements au sol allie douceur et lâcher-prise dans une profonde sensualité. Nous sommes amenés à une plus grande prise de conscience des zones que nous maintenons sous contrôle pour mieux les relâcher. Notre volonté cède la place à la souplesse, pour la grâce et le plaisir de devenir mouvement



### Le Wutao, écologie corporelle ?

Le Wutao, littéralement « **voie de la danse de la vie** » est une discipline issue du **métissage entre arts martiaux, danse et arts énergétiques**.

Le Wutao, art corporel par excellence a été inventé par deux français : Pol Charoy et Imanou Risselard.

Véritable chemin vers le **bien-être, l'épanouissement de l'être**, le Wutao est issu d'une longue réflexion sur le corps et ses besoins. Il nous fait voyager de nos premiers mouvements en tant que fœtus, bébé, enfant vers la station « debout » et son apprentissage

Son principe est de **libérer corps et esprit** grâce à un ensemble de gestes calligraphiés : ondulations de la colonne vertébrale, mouvements spirales, relâchement du bassin et travail respiratoire.

Le Wutao permet d'autre part d'expérimenter **la libération de notre souffle**, et génère une meilleure oxygénation des tissus profonds de notre corps.

Le Wutao s'adresse à toute personne désireuse d'explorer et de bouger son corps autrement, de retrouver l'essence et donc la justesse du mouvement libéré. Il permet aussi de « défroisser » et lâcher les tensions diverses, rééquilibrer et harmoniser son corps pour un bien-être global.

Il s'agit bien là d'une pratique d'écologie corporelle !

**Sa pratique régulière vous permettra de libérer les tensions accumulées, de dynamiser votre corps et de découvrir le sentiment du geste.**

