



## Dossier de presse :

Le **1 er mars prochain** se tiendront à la MPT de Penhars les **deuxièmes Rencontres des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois** à l'occasion du Nouvel An chinois ouvertes à tout public et gratuites, de **10 :00 à 18 :00**.

L'an passé, la première édition, qui avait eu lieu le 10 février au même endroit et avec le même soutien de la MPT, avait été un franc succès : 450 participants, 150 repas servis par un traiteur asiatique et 6 associations présentes.

Différents arts, plus ou moins martiaux, seront à découvrir : Qi Gong, Tai chi, Wing Chun, Kung Fu, Wutao, etc, ...l'objectif étant pour les participants d'échanger entre les diverses disciplines, de découvrir leurs styles propres, d'essayer, de regarder et de se connaître.

Ce sera aussi l'occasion de s'ouvrir à la culture chinoise : recours à la langue chinoise, ateliers de calligraphie, peinture chinoise, art du thé, gastronomie asiatique, etc.

La **MPT de Penhars** est à ce titre un partenaire engagé et moteur : non seulement, elle ouvre ses portes pour y accueillir l'événement, mais elle organise, tout au long de ce premier trimestre 2025, une multitude d'animations et d'activités manuelles autour du Nouvel An chinois pour un public tant enfant qu'adulte. C'est dire l'engouement que les premières rencontres de 2024 ont su créer !

L'initiateur de ces Rencontres des Arts énergétiques et Martiaux est **Serge Roselier**, le fondateur de **Taodet** qui enseigne le Qi Gong notamment à la MPT de Penhars, devenue son partenaire dans ces rencontres. <https://www.taodet.com/>

Il a su rassembler autour de lui **10 autres associations** du Finistère qui pratiquent ces arts :

**Tai chi spirale** ( Tai chi quan )

**Dragon Brieç** ( Kung Fu et danse du dragon )

**La Courte Echelle** ( Dominique Corbel, Tai chi quan, Qi Gong )

**Huoli** ( Martine Tanoh, Qi Gong )

**Annick L'abbé** ( Zhi Neng Qi Gong )

**Tai Chi Chuan Breizh Izel** ( Ergué Armel )

**Wing Tsun Breizh** ( Wing Chun, self défense, Tai chi, Qi Gong )

**Wutao** ( Nathalie Ringeisen, Ecologie corporelle )

**Dominig Bouchaud** ( Zhi Neng Qi Gong )

**La Tortue d'Argent** ( Marthe Nivet, Bagua Zhang et Tai chi du Wudang )

**Les dragons du tao** ( Xavier Duneau, Qi Gong )

La découverte de la **culture chinoise** se fera grâce à la participation d'associations et d'organismes tels que :

**Luz Uhel** ( Exposition de tableaux de peintures chinoises du 17/02 au 08/03 et atelier le 1 mars )

**EMBA** ( Quimper Ecole de commerce / management Section Chine )

**Alain Korkos** ( Illustrateur, peintre, graveur de sceaux chinois )

**Khrua Thai** ( Traiteur restauration thaïlandaise )

**Le Kolibri** ( Cuisine végétale )

## **Un mot sur ces arts énergétiques et martiaux :**

Le **Qi Gong** est un art énergétique chinois millénaire basé sur la libération de l'énergie vitale. La pratique d'exercices corporels associant mouvements fluides, lents, respiration et concentration de l'esprit stimule les organes et les fonctions essentielles.

Le Qi Gong réduit le stress, les tensions, les douleurs. En évitant les blocages responsables des maladies, sa pratique garantit un meilleur équilibre physique et psychique. <https://www.taodet.com/> et <https://la-courte-echelle.webnode.fr/>

Le **Taï Chi Chuan** ou taiji quan en Pinyin, dont les origines remontent à -500 av JC, signifie littéralement « boxe du faite suprême » ou « boxe de l'ombre ». C'est un art martial interne qui privilégie la souplesse sur la force, fondé sur la lenteur du mouvement et qui s'exécute à mains nues ou avec armes. Le taïchi chuan peut être pratiqué pour sa dimension martiale, mais reste avant tout un art de bien-être accessible à tous. <https://la-courte-echelle.webnode.fr/> et <https://taichispirale.fr/>

Le **Wing Chun** ou Wing Tsun, aussi appelé Ving Tsun, signifie « printemps radieux » et est un style de Kung Fu du Sud de la Chine, datant du 17/18ème siècle. <https://www.wingtsun-bretagne.com/le-wing-tsun/>

### **Le Kung Fu :**

Le Kung Fu ou Wushu est le fruit d'une longue évolution qui remonte à l'antiquité. En effet, plusieurs sortes de danses martiales se pratiquaient déjà au sein des sociétés claniques. Elles possédaient non seulement une valeur rituelle mais étaient un moyen de développer ses capacités physiques, de se maintenir en bonne santé, de forger le caractère et d'entraîner les soldats au moyen de disciplines chorégraphiées, se rapprochant des taolu 套路, telles que la danse du sabre daowu 刀舞 ou de l'épée jianwu 劍舞. <https://dragonbriec.fr/externe/>

### **Le Wutao :**

Imprégné de philosophie taoïste, le Wutao est un métissage de différentes techniques, à savoir le Wushu, le Yoga, la Danse et la Bioénergie occidentale.

