



PROGRAMME
saison 2015-2016

www.centre-tao-paris.com

144 Bd de la Villette 75019 Paris - contact@centre-tao-paris.com

CENTRE TAO PARIS

Vers une écologie corporelle®



« Nous avons voulu que ce Centre ressemble à un dojo contemporain. Les activités du Centre se consacrent au développement d'une véritable écologie corporelle pour satisfaire à l'équilibre et à l'épanouissement de chacun. »

Pol Charoy & Imanou Risselard,
fondateurs et directeurs artistiques
du Centre Tao Paris.

À deux pas des Buttes-Chaumont, existe, depuis 2003, le Centre Tao Paris. Il s'agit d'un espace de plus de 500 m² dédié à « l'écologie corporelle », aux arts martiaux et aux arts énergétiques : 3 salles de pratique se complètent dans cet espace vivant, accueillant et chaleureux.

D'une part, les arts martiaux sollicitent l'engagement et le dépassement de soi ; d'autre part, les arts énergétiques participent à l'entretien et à l'épanouissement de l'être.

Les activités du Centre favorisent ainsi le développement d'une véritable « écologie corporelle » qui intègre, dans une globalité et un équilibre, nos dimensions physique, émotionnelle, psychique et notre environnement.

Grâce à l'enseignement d'experts, confirmés dans leur art et amoureux de leur discipline, chacun peut ici incarner cette globalité en choisissant la ou les pratiques avec lesquelles il a le plus d'affinités pour progresser à sa mesure.

Le Centre, en proposant des cours issus de pratiques venues d'Orient, d'Occident et d'ailleurs, en métissant les savoirs ancestraux et les pratiques d'avenir, offre la possibilité à chacun(e) d'accéder à sa « complétude ».

Bienvenue au Centre et bonne pratique !

Fondateurs et directeurs artistiques : Pol Charoy (champion du monde de Kung Fu Wushu en 1983 à Taïwan) et Imanou Risselard. Tous deux ont occupé des fonctions à responsabilités dans les différentes fédérations de Wushu, Taiji et Qi Gong.

Directeur pédagogique : Roger Itier, diplômé d'État, champion international à multiples reprises, vice-champion du monde de Kung Fu Wushu et 7e Dan de Wushu. Il est également responsable fédéral.



L'ÉCOLOGIE CORPORELLE

— Une nouvelle branche
de l'écologie
(Psychologie Magazine ci-dessous)

— L'essence du concept :
Nourrir la vie,
nourrir le vivre

— Habiter notre corps :
écosystème, énergie
renouvelable,
biodiversité, dévelop-
pement durable ;
les fondamentaux de
l'écologie appliqués
à notre corps

— L'éveil de notre être
sensoriel

— Une vision interdépendante
& globale de soi et du monde

— Un savoir-être

— Le pont entre nos savoirs
ancestraux et nos connais-
sances scientifiques modernes

— Le métissage des cultures
du monde

— Une dimension initiatique,
culturelle, artistique,
économique et sociale



« Nous en demandons
beaucoup à notre corps !
Hélas, nous le surexploitions,
au risque de gaspiller ses
ressources. C'est pour
arrêter d'agir avec lui
comme avec la planète
qu'est née l'ÉCOLOGIE

CORPORELLE. Cette vision
a émergé en France grâce à Imanou
Risselard et à Pol Charoy, fondateurs
de Génération Tao. »

Psychologie Magazine, avril 2010



LES VOIES NOUVELLES DU MOUVEMENT

De nouvelles disciplines occidentales
ont émergé et se sont aujourd'hui
largement diffusées
dans le monde.

Elles ont acquis
leurs lettres de noblesse
en répondant au plus proche
des besoins de nos contemporains.



WUTAO [□] Éveiller l'âme du corps

par Pol Charoy & Imanou, et les professeurs certifiés

Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard : Wushu, Yoga, danse, Bio-énergétiques taoïste et occidentale, le tout revisité et réinventé à travers l'exploration du mouvement. En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes : « Wu » signifiant « danse » ou « éveil » et « Tao », « Voie ». Les principes du Wutao demeurent au plus près de notre sensorialité pour insuffler du sentiment à notre gestuelle.

COURS DE BASE :

Les principes de base du Wutao sont fondés sur la prise de conscience de la pulsation de vie en nous et du mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale qui lui est associé. Le relâchement du bassin permet le déploiement de cette onde qui, associée au souffle de la respiration pulmonaire, ouvre les portes à l'immemorial sentiment du geste. [Cours accessibles à tous.](#)

COURS ÉVOLUTIF :

Les mouvements spiralés et les torsions sont l'expression naturelle de notre corps, à la fois physique mais aussi fluide et énergétique. Leur exploration, dans l'ensemble du corps mais aussi dans les fascias, donne un nouvel élan au mouvement. Un rendez-vous mensuel incontournable pour les amoureux du Wutao. Chaque semaine, un thème sera proposé pour explorer toute la richesse de la pratique : Pulsations, Rythmes & Souffle, Wutao sol, Wutao stretch, Wutao contact, enchaînement des mouvements de base.

[Animé par Arnaud Mattlinger](#)

[Cours accessible aux personnes ayant intégré les bases du Wutao.](#)

[Demandez le calendrier des dates à l'accueil.](#)



WUTAO Sol Force et sensualité en mouvement *avec Cécile Bercegeay et Olivier Milano*

La grande qualité du mouvement au sol est de nous révéler notre justesse dans l'instant. Sa douce implacabilité permet de mesurer la vérité d'un geste né du Dan Tian (zone autour du nombril nommée Hara par les Japonais) à celui d'un geste décidé par notre volonté. La prise de conscience du Dan Tian permet ainsi de développer notre force naturellement et de donner puissance et amplitude à notre gestuelle. Le déploiement des mouvements au sol offre un véritable moment de douceur et de lâcher-prise dans une profonde sensualité.

[Cours accessible à tous. \(Bases debout et au sol\)](#)



WUTAO Stretch S'assouplir en écoutant ses rythmes *avec Cécile Bercegeay et Olivier Milano*

Le cours de Wutao Stretch est un savant mélange d'assouplissements et de postures d'étirement. Accompagnés d'un souffle profond et de l'ondulation de la colonne vertébrale, les mouvements se libèrent pour mettre le corps en état de disponibilité et d'ouverture. Ce cours permet ainsi d'augmenter la tonicité des tendons-muscles, des fascias et des articulations, pour retrouver progressivement souplesse et vitalité. La tonification des muscles posturaux allonge la silhouette, libère la gestuelle et soulage les douleurs dorsales.

[Cours accessible à tous.](#)



WUTAO au f"minin Révéler notre douce puissance avec Sandrine Toutard

La spécificité du « Wutao au féminin » est née d'un constat : les femmes (comme les hommes) éprouvent de profondes difficultés à vivre leur intériorité. Le Wutao au féminin permet donc aux femmes de se réconcilier avec elles-mêmes et d'acquérir les bases d'une féminité empreinte de bienveillance. Notre féminin se construit peu à peu et trouve ses repères, balise son chemin et accède à l'essentiel : accueil, sensibilité, vulnérabilité, mais aussi force et puissance. Dans ce cours, vous retrouverez et approfondirez les douze mouvements de base du Wutao.

Atelier accessible à tous. Dates des ateliers page 18.



Collector ! Le livre du Wutao

Pratiquer l'écologie corporelle

De Pol Charoy & Imanou Risselard
& Calligraphies d'Hassan Massoudy

Véritable guide illustré, destiné à vous accompagner étape par étape, cet ouvrage pose les principes fondamentaux du Wutao, les 12 mouvements de base et les notions d'écologie corporelle, pour une pratique en accord avec notre propre nature (nos os, nos organes, nos fascias) et notre environnement. Édition Le Courrier du livre.

En vente à l'accueil ou sur le site : www.editions-tredaniel.com



M...THODE PILATES

Tonifier, détendre et éliminer
avec Sandrine Toutard

Holistique par excellence, la méthode Pilates considère l'individu dans sa globalité, l'aidant à développer une conscience de son corps. Un programme complet d'exercices vise à mettre en action tous les groupes musculaires et en particulier pour le bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers). La méthode Pilates repose sur 8 principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement.

Cours accessible à tous.



TAO DE LA FEMME LUNE

Harmoniser et équilibrer

avec Lila Verdi

Un vendredi par mois, de 19h à 22h, Lila Verdi vous propose les Rendez-vous de la femme lune. Ils s'adressent à toutes les femmes soucieuses de garder contact avec leur énergie vitale primordiale. En résonance avec la nature et les éléments, à l'aide des pratiques ancestrales taoïstes, explorez votre corps féminin et ses cycles pour mieux l'apprivoiser. Animé par Lila Verdi, enseignante certifiée du Universal Healing Tao et du Tao de la Femme Lune®.

Cours accessible à tous.



LES VOIES ÉNERGÉTIQUES TRADITIONNELLES

L'énergie, appelée Qi (prononcé Chi) par les Chinois, Ki par les Japonais et Prana par les Indiens, traverse et anime tout ce qui vit sur Terre et dans le Ciel (comprenez le Cosmos). Les arts énergétiques, en favorisant la libre circulation des fluides et en les harmonisant, améliorent les capacités naturelles de chacun. Le stress disparaît, l'esprit s'apaise, l'être rayonne et peut s'épanouir en toute simplicité. Ce sont les voies traditionnelles du mouvement de l'éveil à soi et au Soi.



YOGA VINYASA

Dynamiser son corps et se détendre profondément
avec *Pauline Racine*

Les cours de Yoga Vinyasa comprennent des enchaînements de mouvements fluides synchronisés sur une respiration calme et profonde. Une attention particulière est placée sur la respiration et sur l'alignement du corps dans chaque posture. Cette méthode de yoga dynamique aide au développement de la force et de la souplesse, comme de la vitalité et de la détente. Les femmes enceintes sont les bienvenues pour vivre une grossesse épanouie et se préparer à l'accouchement.

Cours accessible à tous.



YIN YOGA

L'art du lâcher-prise.
avec *Philippe Beer-Gabel*

Le Yin Yoga est une pratique puissante dérivée du Hatha Yoga traditionnel qui puise ses influences dans le Yoga indien, le Daoïsme chinois et la science occidentale. Il s'agit d'une pratique lente et méditative dans laquelle l'attention se porte sur les articulations, les ligaments et les tissus/fascias. Chaque posture est tenue pendant un long moment et constitue une méditation en soi.

Cours accessible à tous.



QI GONG de MANTAK CHIA

L'alchimie interne taoïste.
avec *Lila Verdi*

Les pratiques du Universal Healing Tao en stimulant l'énergie vitale permettent de détoxifier les organes vitaux, d'apaiser le système nerveux, d'apporter une meilleure oxygénation cellulaire et de renforcer le système immunitaire. Durant le cours sont proposés de nombreux exercices, avec une attention particulière portée sur la posture et la respiration, des auto-massages, des méditations.

Cours accessible à tous.



QI GONG / TAO YIN

Harmoniser vos énergies
avec *Bertille Lugoy*

Ce Qi Gong est fondé sur l'enseignement de Maître Mantak Chia. Il favorise l'équilibre physique, psychique et émotionnel, il agit efficacement sur la circulation de l'énergie vitale et restaure la force de vie de nos organes internes. Ce Qi Gong permet ainsi d'intensifier la conscience de ses systèmes internes pour accroître sa vitalité, sa créativité et sa joie de vivre. Le Tao Yin offre une attention particulière à la colonne vertébrale et aux psoas, afin de les relaxer, ainsi qu'à l'équilibre entre le Feu du Cœur et l'Eau des Reins.

Cours accessible à tous.



QI GONG & NEI GONG ¥ Ar.Mo.Es.

Se régénérer naturellement en libérant son énergie vitale
avec *Laurence Cortadellas et Jean-Noël Loutte*

Ce cours est une invitation à la douceur, au lâcher-prise et au plaisir des sens. À partir de gestes simples et naturels permettant une détente profonde et développant sensibilité et attention, vous allez progressivement améliorer votre capacité à passer du « penser » au « sentir » et ainsi unir votre corps et votre esprit. Vous apprendrez à vous régénérer en allant tout simplement à la rencontre de vous-même, en répondant ainsi à vos besoins les plus essentiels.

Cours accessible à tous.



NEI GONG

L'alchimie des énergies

avec *Jean-Michel Chomet et Chloé Monin.*

Nei Gong est le terme chinois ancien qui désignait tout travail interne de l'énergie, des moines de Shaolin aux calligraphes jusqu'aux mystiques. Le Nei Gong propose une grande quantité d'exercices corporels (dynamiques ou statiques) profonds et subtils. Par le mouvement, la respiration et l'intention, il dénoue et libère les plans physique, émotionnel et mental, bases de l'épanouissement et de l'équilibre de chacun.

Cours accessible à tous.



QI GONG

Accroître vos défenses naturelles

avec *Roger Itier*

Le Qi Gong est l'une des plus anciennes disciplines chinoises qui permet de rééquilibrer son corps et d'atteindre dans un court délai un état de relaxation idéal. La relaxation corporelle accroît les défenses naturelles de l'organisme et par conséquent nous défend contre la maladie. « Il existe autant de Qi Gong que de Chinois » dit un proverbe ! Dans ces cours, vous allez non seulement aborder la pratique gestuelle mais également découvrir la théorie qui donne au Qi Gong toute son originalité.

Cours accessibles à tous.



YOGA du SON

Retrouver sa voix

avec *Amina Annabi-Laurence*

Célèbre chanteuse professionnelle et pratiquante de yoga, Amina Annabi-Laurence, propose dans ses ateliers, un subtil travail sur le bassin, là où se logent souvent les blocages ainsi que sur la respiration (Pranayama). Elle vous conduira au cœur du chant des mantras. Les bienfaits du Yoga du Son sont multiples. Il participe à nous faire retrouver l'équilibre entre le corps et le mental à l'aide d'exercices simples, inspirés du Yoga, des sons et des vibrations. Il nous invite également à nous relier à notre être sacré pour retrouver sa joie, et par conséquent, à être plus à l'écoute de sa propre voix.

Ateliers accessibles à tous. Dates des ateliers page 18.

LA VOIE DE L'ART DANS LE MARTIAL

Dans toutes les traditions d'Asie ou d'ailleurs, les arts martiaux ont représenté une voie d'accomplissement pour l'individu. À travers la formation du corps et les vertus nourries par l'apprentissage au combat dans le respect de l'autre, le plaisir du jeu et de l'étude, la connaissance de l'énergie et de son potentiel, la maîtrise des sentiments, l'esprit (le Shen décrit par les Taoïstes) peut fleurir. Ainsi, pour les Taoïstes, le pratiquant suit le Tao : la voie de tradition martiale. C'est dans cet esprit « chevaleresque » et la vision des arts martiaux comme outil pour un authentique cheminement personnel que les cours se sont développés au Centre avec l'enseignement d'experts dans leur art.





TAIJI STYLE CHEN

La source du Taiji

avec Arnaud Mattlinger et Julien Vache

Si le style Yang est le plus répandu des Taiji dans le monde, le style Chen en est la forme originelle. Il se caractérise notamment par des mouvements spiralés, une alternance de rythmes lents et rapides, des positions basses et des déplacements compacts favorisant l'enracinement, ou des jaillissements d'énergie qui rappellent ses origines martiales. Vous découvrirez dans ces cours l'essence de ce style en explorant les fondements du Wutao.

Cours accessible à tous.



TAIJI STYLE YANG

L'art du mouvement interne *avec Jean-Michel Chomet*

Le zen en mouvement *avec Roger Itier*

Le Taiji (prononcé Tai Chi) de style Yang se caractérise par des mouvements et des déplacements très « zen ». Il porte le nom de son fondateur, Yang Luchan qui fut un des disciples de la famille Chen et codifia l'héritage de la forme de style Yang que nous connaissons actuellement. La forme gestuelle du style Yang permet à la personne de s'épanouir dans le relâchement, la fluidité et la maîtrise de la lenteur. Le style se caractérise par le dégagé de ses mouvements, l'élégance des postures, l'homogénéité et la souplesse de ses techniques.

Cours accessibles à tous.



WING CHUN

L'efficacité du geste

avec Roger Itier

Le Wing Chun, ou « Boxe du printemps radieux », est redoutable pour son efficacité. Accessible à tous, il est le seul art martial à avoir été créé par une femme, la nonne bouddhiste Ng Mui. C'est principalement l'art martial dont s'est inspiré Bruce Lee pour créer son art du combat : le Tao of Jeet Kune Do, plus marqué par un état d'esprit qu'une technique. Dans ce cours, vous découvrirez les principes de base de la discipline qui allie puissance et rapidité dans ses applications avec partenaires.

Cours accessible à tous.



TAO OF JEET KUNE DO

La puissance instinctive

avec Roger Itier

Ce cours propose une approche du combat avec un regard à la fois traditionnel et contemporain. Vous allez appréhender la force de la spontanéité, de la simplicité, de l'instinct, sources de l'efficacité... Plus qu'un cours martial, Roger Itier vous propose à travers sa grande expérience de compétiteur et ses recherches dans les arts martiaux, une vision plus globale. Il propose de tirer la meilleure partie des arts martiaux internes et externes, des sports de combats asiatiques et occidentaux, en les sublimant dans une philosophie de vie.

Cours accessible à tous.



KUNG FU WUSHU

L'héritage de Shaolin

avec Roger Itier

Le Kung Fu Wushu possède de nombreux styles. Certains très aériens, d'autres plus inspirés par le comportement animal, le plus important et le plus connu étant issu du Temple de Shaolin. Dans ces cours animés par Roger Itier, plusieurs fois champion, vous travaillerez différents Tao Lu (formes) qui s'adressent à toutes celles et ceux qui désirent, à travers une technique affûtée, découvrir l'efficacité d'un art de défense. Vous développerez également une gestuelle aboutie qui conduit à harmoniser le corps et l'esprit en un tout indivisible.

Cours accessible à tous.



ART DU COMBAT

Réveiller son potentiel

avec Roger Itier

Les arts martiaux ont développé des techniques originales qui permettent de réveiller en soi des potentiels insoupçonnés : combativité, endurance, réflexes, instinct, acuité, vigilance, agilité, etc. Pratiquement, vous apprendrez dans ces cours à maîtriser l'ensemble des mouvements nécessaires au combat : techniques de jambes, de poings, etc. dans des exercices ludiques qui seront pratiqués seul ou en duo. Le travail avec matériel : sac de frappe, patte d'ours et raquettes vous permettra d'aborder en toute sécurité l'expérience de l'impact.

Cours accessible à tous.

L'ESPACE DES ENFANTS



KUNG FU KIDS

L'école du Wushu

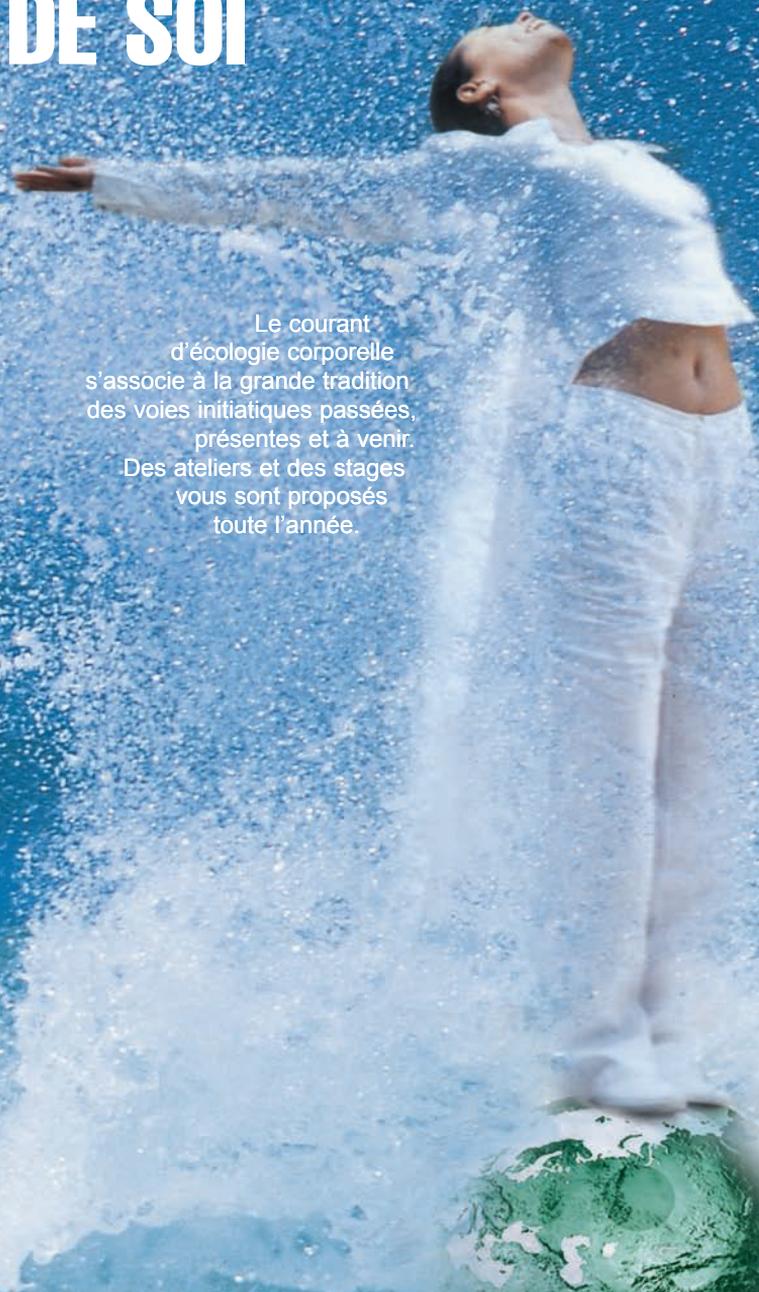
avec Roger Itier ou un de ses assistants

Le cours de Kung Fu Wushu proposé par le Centre Tao Paris offre un espace aux enfants pour qu'ils expriment leur énergie, développent leurs capacités physiques, leur intelligence corporelle et leur acuité. Ce cours leur permet d'ouvrir et de fortifier leur cœur en cultivant l'esprit d'initiative et d'engagement. Il « élève » l'enfant dans le sens noble du terme et lui permet d'acquérir des forces de combativité et de saine agressivité à travers des éducatifs ludiques et précis. Ils apprendront un enchaînement de mouvement, appelé Tao Lu.

Cours accessible aux enfants de 7 à 12 ans (cours tous niveaux).

LES VOIES DE CONNAISSANCE DE SOI

Le courant
d'écologie corporelle
s'associe à la grande tradition
des voies initiatiques passées,
présentes et à venir.
Des ateliers et des stages
vous sont proposés
toute l'année.



LÕART DE LA TRANS?ANALYSE ☐

Ce que je joue de moi ne se joue plus de moi

L'art de la Trans-analyse® est un art innovant qui donne de nouveaux outils pour la connaissance de soi. Il s'appuie notamment sur l'art du souffle, l'analyse du mouvement et le jeu scénique. Ces stages sont animés par les créateurs de l'art de la Trans-analyse, Imanou Risselard et Pol Charoy.

Site : www.trans-analyse.com

Renseignements : contact@trans-analyse.com.

Le livre « Trans-analyse, de la résilience à la conscience de soi », disponible à l'accueil / www.souffledor.fr

DU WUTAO A LÕART DE LA TRANS?ANALYSE

De l'art du mouvement à la connaissance de soi

À partir des principes fondamentaux du Wutao (ondulation de la colonne vertébrale, mise en place de l'état, vagues de souffle), voyagez à la découverte de l'histoire racontée par votre corporalité. Pour apprendre à mieux vous connaître et comprendre votre positionnement dans l'espace et ses incidences dans votre vie. **Week-end ouvert à tous. Date à définir.**

TAO DU CLOWN

Célébrez votre corps névrotique

Le Tao du clown est une entrée dans le jeu et le champ scénique tout en lâchant prise. Ce week-end permet d'aborder l'analyse du mouvement, notre relation à l'espace et à l'autre, la perception des « formes » qui nous animent. Un rendez-vous jubilatoire pour une « célébration des corps névrotiques » grâce au plus petit masque du monde : le nez rouge. **Week-end ouvert à tous. 9 et 10 janvier 2016.**

MASQUE NEUTRE

L'aventure du silence conscient

Après avoir mis en route le feu d'observance, la prise de contact avec l'état neutre permet à la conscience de chacun de ressentir sa propre histoire personnelle et de la conduire vers le silence.

Le neutre est un état de présence et de disponibilité qui nous vient du chemin artistique du théâtre du mouvement : cet état nous prépare au port d'un Masque, le Masque Neutre, instrument artistique au service de la quête initiatique. **Week-end ouvert à tous. 11 & 12 juin 2016.**

CARTES OH & CARTES ASSOCIATIVES

L'aventure intérieure

Profitez de ce séminaire de 2 jours d'initiation pour utiliser les cartes associatives ; un outil ludique de connaissance de soi et d'exploration de l'inconscient qui développe la créativité. Ce stage est animé par Christine Gateau. **Week-end ouvert à tous. 30 et 31 janvier 2016.**

**Pour tout renseignement, contactez Christine au : 06 32 65 81 34 ou écrivez à : zephyr.ludens@gmail.com
+ d'infos sur le site : www.zephyr-ludens.com**

LA VOIE DE LÕACTÉ ☐

Arnaud Riou en exclusivité au Centre Tao Paris !

Des ateliers qui fonctionnent comme un training d'acteur pour découvrir les facettes de sa personnalité, jouer avec ses émotions, comme au théâtre, explorer sa relation aux autres, s'autoriser à rencontrer, à se rapprocher, à dire non, à dire oui. Incarner pleinement son corps pour être dans l'ici et maintenant, de façon à être plus présent à soi-même, aux autres, à ses choix. Faire naître son charisme et son authenticité.

Ateliers animés par Arnaud Riou, 1/mois jeudi ou vendredi, de 19h à 22h.

Calendrier disponible sur le site www.centre-tao-paris.com

FESTIVALS

Depuis plusieurs années, le Centre Tao Paris organise et accueille de nombreux événements. Les Festivals qui se sont succédé (Festival du Féminin, du Masculin, du Masculin-Féminin, de la Méditation) connaissent aujourd'hui un large succès. Leur spécificité consiste à privilégier l'expérience et l'être à travers toutes ses dimensions. **Programme & inscriptions : www.centre-tao-paris.com**



3^e FESTIVAL de la M...DITATION Réveiller la paix et la joie en soi

Trois jours consacrés à la méditation ! En silence, dynamique, festive, introspective, l'objectif du Festival est de faire découvrir et pratiquer une large diversité de techniques de méditation pour entrer en contact avec son intériorité et laisser émerger la paix et la joie au cœur de soi. *Cet événement est co-organisé par le Centre Tao Paris, Meditationfrance et EnlightenNext France.*

Vendredi 22, samedi 23 & dimanche 24 janvier 2016.



6^e et 7^e FESTIVAL du F...MININ[♀] Un voyage initiatique par des femmes pour des femmes

Consacré aux femmes, nous vous invitons à participer à un événement inoubliable composé de rencontres chaleureuses, d'ateliers expérimentiels et de conférences animés par des personnalités aux parcours riches et nourrissants.

Vendredi 11, samedi 12 & dimanche 13 mars 2016.

Samedi 4 & dimanche 5 juin 2016.

Programmes et infos sur le site : www.festivaldufeminin.com

Ne manquez pas les épiphénomènes du Festival du Féminin !

Montréal - Siorac - Guadeloupe - Rennes - Auroville - Bangkok - Toulon - Bruxelles - Tours...

Programmes et infos sur le site : www.festivaldufeminin.com

Découvrez « Le féminin sans tabou » écrit par Delphine Lhuillier, cofondatrice

du Festival du féminin. En vente à l'accueil, en librairie ou sur le site : www.eyrolles.com



LES RENDEZ-VOUS DU FÉMININ

Des stages et des ateliers autour du féminin

« Les rendez-vous du féminin » sont un prolongement du Festival du féminin pour continuer à tisser un lien tout au long de l'année entre femmes et répondre à une question qui nous tient à cœur :

Comment apporter une plongée en profondeur dans une pratique ?

« Les rendez-vous du féminin » ont ainsi été imaginés pour proposer des thématiques autour du féminin sous forme d'ateliers de 2h à 3h et des stages d'1 ou 2 journées consacrés aux femmes et aux hommes qui ont envie d'explorer leur polarité féminine Yin. Des rendez-vous ponctuels à travers toute la France et au-delà des frontières de l'hexagone pour poursuivre entre femmes leur voyage intérieur et leur épanouissement.

Calendrier des rendez-vous et infos sur le site : www.festivaldufeminin.com

CALENDRIER 2015-2016

STAGES & ATELIERS

■ WUTAO®

Le Wutao participe à l'éveil de notre sensorialité et au libre déploiement de notre gestuelle, grâce à la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale.

Dimanche 10 janvier 2016, de 10h à 17h

Stage animé par Cécile Bercegeay

Stages à Paris et Province : www.wutao.fr

■ FÉMININ SACRÉ

De la Femme Sauvage à la Femme Déesse®.

Rencontre avec son corps, son cœur et son âme afin de retrouver les grands pouvoirs des racines et des ailes du Féminin Sacré.

23 & 24 avril 2016

Animé par Sylvie Bérubé et Nathalie Picard.

Actualités : www.femininsacre.com

■ AUTOUR DU PÉRINÉE FÉMININ

Plongez dans un voyage intérieur en cercle de femmes pour rencontrer votre périnée féminin autrement. Un voyage intérieur qui passe par la connaissance de notre corps et d'une véritable plongée tout en douceur dans la Conscience.

Stage : 17 & 18 octobre 2015

Ateliers : 29 janvier et 18 mars 2016

Animé par Efféa Aguiléra.

■ MASSAGE CHI NEI TSANG

Le Chi Nei Tsang est une approche holistique de la santé dont le centre est le nombril. C'est autour du nombril que l'homme s'est construit et c'est aussi là que se noue (et se dénoue) toute son histoire émotionnelle.

Stages animés par Éric Bah

Détoxification de la peau

7 & 8 novembre 2015

Harmonisation des organes

12 & 13 décembre 2015

Régulation des émotions

9 & 10 janvier 2016

Synthèse des 3 stages : massage pro. d'1h30

5 mars 2016

Niveau avancé : perfectionnement

6 mars 2016

■ MASSAGE AU BOL TIBÉTAIN

Soin ancestral pratiqué pour l'harmonisation des énergies. Les fréquences sonores graves ont la faculté de pénétrer profondément la matière. Percuté ou frotté, le bol tibétain produit des sons qui aident le corps et l'âme à vibrer en phase.

Stages animés par Éric Bah

2, 3 & 4 avril 2016 : Bols Tibétains 1

18 & 19 juin 2016 : Bols Tibétains 2

■ MASSAGE THAÏ

Originaire d'Inde, le Massage Thaï date d'environ 2500 ans. Son protocole enchaîne pressions, mobilisations et étirements dans des positions qui rappellent les asanas du yoga. Il apporte ainsi détente et souplesse. Stage animé par Éric Bah

28, 29 & 30 mai 2016

■ WUTAO AU FÉMININ

Allez à la rencontre de votre féminin et contactez l'espace de créativité et de ressourcement contenu dans ce monde intérieur. De 18h30 à 20h30.

Ateliers animés par Sandrine Toutard

vendredi 11 décembre 2015

vendredi 25 mars 2016

■ YOGA DU SON

Ces ateliers vous proposent un travail sur le bassin et la respiration (Pranayama) pour parvenir au chant de mantras reliés aux chakras. De 19h à 22h.

Ateliers animés par Amina Annabi-Laurence

vendredi 20 novembre 2015

vendredi 12 février 2016

■ QI GONG DES ORGANES

Ces ateliers proposent d'approfondir une forme spécifique de Qi Gong pour renforcer l'énergie des organes correspondant à chaque saison. De 18h30 à 20h30.

Ateliers animés par Bertille Lugoy Saby

Calendrier sur le site www.centre-tao-paris.com

■ TAO DE LA FEMME LUNE®

Descriptif en page 8. 10 ateliers : 1 atelier/mois.

De 19h à 22h.

Ateliers animés par Lila Verdi

Calendrier sur le site www.centre-tao-paris.com

OUVERTURE DU CENTRE

Du 7 septembre 2015 au 30 juin 2016

Fermures annuelles :

du 24 oct. au 1^{er} nov. 2015

du 19 déc. au 3 janvier 2016

du 29 février au 6 mars

du 23 avril au 8 mai 2016 + **jours fériés**

Crédits photo : J-M Lefèvre, F. Villbrandt,
V. Gatelier, H. Attia et F. Lollichon

LES ENSEIGNANTS



Directeur pédagogique & Directrice artistique : Riches d'un parcours artistique, martial et énergétique, Pol CHAROY et Imanou RISSELARD créent le Wutao® en 2000. Ils sont également fondateurs du Centre Tao Paris et du magazine Génération Tao. Ils se consacrent aujourd'hui à la transmission du Wutao et de l'art de la Trans-analyse®, un art pour la connaissance de soi.



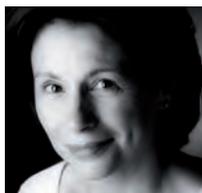
Delphine LHUILLIER : ethnologue de formation et responsable éditoriale de Génération Tao, elle a participé à la création du Centre Tao Paris. Cofondatrice du Festival du féminin, professeure / formatrice de Wutao et formée à l'art de la Trans-analyse®, elle est l'auteure du coffret-jeu « Tribal Tarot » paru aux éditions Le Souffle d'Or et de l'ouvrage « Le féminin sans tabou » paru aux éditions Eyrolles. www.tribal-tarot.fr



Cécile BERCEGEAY : professeure et formatrice certifiée de Wutao et formée à l'art de la Trans-analyse® par Imanou R., P. Charoy et G. Fusetti, Cécile donne des cours réguliers de Wutao à Paris et des stages dans toute la France. Ses autres spécialités sont le Wutao Sol et le Wutao Pure Stretch. Elle participe à la création du Centre Tao Paris en 2003 et devient responsable des activités du Centre et du pôle communication.



Sandrine TOUTARD : professeure/ formatrice de Wutao, Sandrine enseigne à Paris et en province. Historienne de l'art et archéologue de formation, elle est également formée à l'art de la Trans-analyse®. Elle enseigne au Centre Tao Paris où elle donne des cours de Wutao et des ateliers de Wutao au Féminin. Elle enseigne la Méthode PILATES dont elle est instructrice certifiée.



Marie-Aliette DELANEAU : enseignante, puis directrice auprès d'adolescents en grande difficulté scolaire avant de devenir professeure / formatrice en Wutao et coordonnatrice de la Wutao School. Elle est également formée à l'art de la Trans-analyse® et fait partie de l'équipe du Centre Tao Paris.



Arnaud MATTLINGER : dessinateur et designer de formation. Il est professeur / formateur de Wutao, enseignant de Taï Ji Quan et est formé à l'art de la Trans-analyse® par Imanou R., P. Charoy et G. Fusetti. Il nourrit également sa pratique d'une recherche picturale de calligraphies de gestes.



Roger ITIER : expert international en arts martiaux chinois, Roger obtient plusieurs titres de Champion de France, d'Europe, jusqu'à un titre de vice-champion du Monde en 1983 à Taïwan. La voie de l'enseignement le conduit à se perfectionner en Asie avec de grands maîtres contemporains. Il maîtrise de nombreux styles : des arts internes aux formes plus externes en passant par le Qi Gong. Il a formé de nombreux champions. Auteur de l'ouvrage « Le grand livre du Kung-Fu » (Ed. De Vecchi), il est à l'origine de la création de la FWS : Fédération de Wushu.



Jean-Michel CHOMET : professeur d'arts martiaux internes, de Qi Gong, Nei Gong et d'Ar.Mo.Es et diplômé d'État, Jean-Michel enseigne depuis 1980. Il est également co-créateur avec Laurence Cortadellas d'Ar.Mo.Es, l'art du mouvement essentiel, une méthode de régénération naturelle d'inspiration taoïste et de Zhi Rou Jia, « l'école du développement de la douceur » où ils forment des pratiquants et des enseignants en Qi Gong et Nei Gong. Il enseigne au Centre Tao Paris depuis 2003.



Laurence CORTADELLAS : professeure de Qi Gong, Nei Gong, Ar.Mo.Es et diplômée de la FFKDA & FEQGAE, Laurence enseigne depuis 1994. Co-créatrice avec Jean-Michel Chomet d'Ar.Mo.Es, l'art du mouvement essentiel, une méthode de régénération naturelle d'inspiration taoïste et de Zhi Rou Jia, « l'école du développement de la douceur » où ils forment des pratiquants et des enseignants en Qi Gong et Nei Gong. Elle est également à l'origine d'une formation de Qi Gong pour les enfants qui s'adresse aux adultes.



Lila VERDI : Enseignante certifiée du Universal Healing Tao auprès de Mantak Chia depuis juillet 2000, elle s'est également formée auprès de Juan Li, Ron Diana, Dirk Oellibrandt, Maitreyi Piontek et pour le Chi Nei Tsang auprès de Ron Diana et Gilles Marin. Elle travaille les pratiques féminines avec Fabienne Flamand dont elle transmet l'enseignement du « Tao de la femme Lune ».



Bertille LUGOY SABY : depuis les années 80, Bertille étudie la Médecine chinoise et japonaise et l'énergie du corps en mouvement. Praticienne en Energétique chinoise, elle devient enseignante en Shiatsu, Do-In et Reiki. En 1998, elle s'initie aux pratiques taoïstes de l'Universal Healing Tao avec Maître Mantak Chia et ses professeurs experts. Elle est aujourd'hui instructrice agréée des pratiques fondamentales de cette lignée et praticienne certifiée en Chi Nei Tsang.



Pauline RACINE est enseignante de Yoga, diplômée de YogaWorks®, Pauline Racine est par ailleurs, professeur de cinéma pour enfants et adultes. La méthode YogaWorks présente l'avantage d'être accessible à un très grand nombre de personnes car elle s'adapte aux nécessités et aux aptitudes de chacun. Les postures, même dynamiques, se font en douceur avec une prise de conscience accentuée pendant la pratique. C'est une méthode dynamique et équilibrée, qui vise à développer chez les individus une plus grande conscience du corps et de l'esprit.



Olivier MILANO : riche d'un long parcours au sein des arts martiaux vietnamiens, il découvre le Wutao et l'art du sensible qui transforme sa vision et sa relation au corps et au mouvement. Il devient instructeur puis professeur de Wutao, formé par Pol Charoy & Imanou Risselard depuis 2010.



Julien VACHE est chimiste médicinal en R&D de profession, il découvre après un passé dans les arts martiaux externes et le Qi gong, la dynamique interne et nourissante du tai ji quan style Chen auprès d'Arnaud Mattlinger auprès de qui il se forme depuis 11 ans.



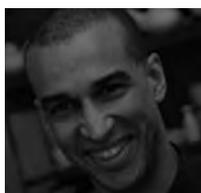
Christine GATINEAU est instructrice de Wutao. Co-organisatrice du Festival du Féminin. Responsable marketing des éditions Le Souffle d'Or pendant 13 ans, elle est à l'origine du Festival des Jeux & Outils ludiques pour la connaissance de soi. Dans le cadre de l'association Zéphyr Ludens www.zephyr-ludens.com, elle propose des ateliers, des séminaires Masterclass et du coaching individuel.



Sylvie BÉRUBÉ appelée aussi Lūna, a co-fondé l'École internationale du Féminin sacré. Elle guide les femmes et les hommes à entendre l'appel de leur Féminin et de leur Masculin sacrés dans des séminaires initiatiques de naissance à son corps, son cœur, son âme et à la danse des polarités en soi. Elle est aussi, au Canada et en Europe, formatrice de thérapeutes en Méthode de Libération des Cuirasses, Intégration Mémoirelle et Images de Transformation. Elle co-anime avec Nathalie Picard, praticienne et Superviseure en MLC.



Efféa AGUILÉRA est thérapeute psychocorporelle, danse thérapeute en Expression Sensitive®, chorégraphe de danse sacrée et Moon Mother avancée. Spécialiste de l'anatomie-physiologie vivantes et appliquées, elle a créé une approche du péréinée féminin passant par le corps et la relation à la Terre, le cœur et la relation entre femmes, l'esprit et la dimension spirituelle. Efféa met plus de 30 ans d'expérience au service du Féminin avec cette approche Corps-Cœur-Conscience.



Éric BAH : diplômé en médecine manuelle de l'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise (France) et de l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise de Shanghai (Chine), il a été initié au massage thaï traditionnel par le Dr Lamboley, puis s'est perfectionné en Thaïlande aux côtés de Changol Setthakorn, ancien professeur du Old Hospital of Chiangmai. Il se forme également au massage Chi Nei Tsang auprès de Mantak Chia et Juan Li. Il entretient son énergie vitale par la pratique du Yoga Ashtanga et du Qi Gong.



Amina ANNABI-LAURENCE est née et a grandi dans une famille de musiciens. Elle s'est formée au chant classique ; à la danse Modern Jazz auprès de Joseph Rusillo et Alvin Ailey à New York ; mais aussi à la danse orientale sacrée liée aux enseignements de l'Égypte pharaonique qui lui a permis de ressentir le corps autrement, plus en conscience ; ou encore aux chants sacrés et chamaniques comme le soufisme, la musique de transe avec les Gnawas du Maroc ou les mantras hindous auprès de Gurumayi puis d'Amma dans son ashram au Kerala.



Arnaud RIOU est aujourd'hui coach, formateur, auteur et conférencier. Il a exploré le théâtre (en tant que comédien, metteur en scène et directeur de théâtre), la méditation et les arts martiaux (ceinture noire d'aïkido). C'est à partir de ces trois disciplines qu'il a créé la Voie de l'ACTE ; Approche Consciente de la Totalité de l'Être®. Auteur de plusieurs livres : Jouer le rôle de sa vie (2006). Au nom de l'enfant (2009). Méditation au quotidien (2010). Oser parler et savoir dire (2012). Réveille le chaman qui est en vous (2014).

Les médias en parlent...

« Un lieu incontournable à Paris. »
Le guide du routard - Paris Zen

Elle - Femme Actuelle - Psychologies
Nouvel Obs. - Santé Magazine
Madame Figaro - Fémina - Parents
Alternative Santé - Magazine Danser
Madame Bien-être - Femme Actuelle
France 2 - Télé Matin - France 24
Radio Enghien - Télé 7 jours
L'Express - Émotion spas - Prima
Bio Contact - Meditationfrance...



Nos partenaires ...

fémininbio

Terre du Ciel
cultures et sagesse du moi

éditions
LE SOUFFLE D'OR
prendre sa vie en mains

meditationfrance

to
RITES DE
PASSAGE

EnlightenNext France

Zéphyr
Ludens
le souffle du jeu dans le vivant



wutao

DOUVEZ SENS AUX ÉVÉNEMENTS
Reflète
Revue trimestrielle

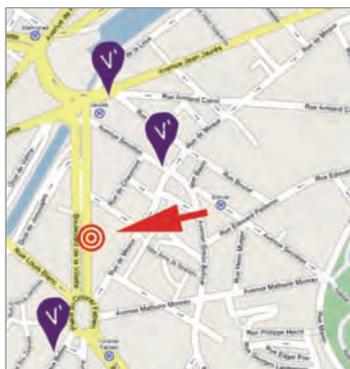
INREES
& inexploré
MAGAZINE

Génération TAO

Guy Trédaniel Editeur
Le Courrier du Livre
Des livres pour votre bien-être

GRUPE DE
RECHERCHES
TRANSCENDANTES

Radio
Médecine
Douce



CENTRE TAO PARIS

144, Bd de la Villette

75019 Paris

500 m², 4 espaces,
au pied des Buttes-Chaumont
Métro Colonel Fabien & Jaurès
(lignes 2, 5, 7bis)
Bus : lignes 26, 46, 75
Stations Vélib à proximité



01 42 40 48 30

contact@centre-tao-paris.com

www.centre-tao-paris.com

