



WUTAO

**STAGE DE WUTAO®
DIMANCHE 4 JUIN 2023
9H30-11H30
MJC/MPT DE KERFEUNTEUN**



©Philippe Masini-Wutao

Renseignements & inscriptions auprès de l'accueil
MJC/MPT de Kerfeunteun
4 rue Teilhard de Chardin - 29000 Quimper
02.98.95.46.25 - contact@mjckerfeunteun.org
www.mjckerfeunteun.org



STAGES DE WUTAO®

Nathalie Ringeisen

DIMANCHE 4 JUIN DE 9H30 À 11H30

MJC/MPT DE KERFEUNTEUN

Le Wutao est un art corporel contemporain en mouvement.

Voie du geste sensible, pratique évolutionnaire qui « éveille l'âme du corps », le Wutao affirme que le 21^{ème} siècle sera sensoriel ou ne sera pas.

+ d'infos sur www.wutao.fr

TARIF

20 € le stage + adhésion MJC/MPT.

Inscription obligatoire,

possible jusqu'au samedi 16h30 auprès de l'accueil de la MJC/MPT



L'art du Wutao® est fondé sur la restauration d'une onde dans la colonne vertébrale et la libération de la respiration.

Le Wutao® se décline en 12 mouvements de base et une dizaine d'éveils de l'onde. Il se pratique debout, assis et au sol. Il s'adresse à toutes et tous sans condition d'âge.



PRATIQUER LE WUTAO®, C'EST ...

- Onduler et ressentir à nouveau le mouvement primordial, celui des êtres en devenir que nous étions déjà dans le ventre de nos mères. À partir du bassin, l'onde grandit le long de la colonne vertébrale. Elle rayonne comme une vague dans tout le corps.
- Inspirer-expirer et restaurer la pulsation première, retrouver le rythme et l'espace du souffle vital.
- Défroisser avec douceur les plis imprimés dans notre corps et dans nos émotions par nos histoires de vies, notre volonté, notre égo. Sortir de la domination et de l'exploitation de nos corps. S'harmoniser dans le mouvement.
- S'ouvrir à la joie simple d'être vivant-e, de respirer. Écouter sa corporalité. Se reconnecter avec l'essentiel. S'ancre.
- Déployer cette nouvelle perception dans tous nos gestes, dans tous les moments de notre vie. Éprouver partout cette nouvelle liberté.

Pratiquer le Wutao®, c'est ramener notre attention à l'intérieur de nous, entendre à nouveau notre musique singulière. Peu à peu ... Le mouvement devient danse.

Le geste devient sentiment.

Toute notre corporalité s'harmonise à l'unisson de nos sensations, de notre cœur et de notre esprit. L'âme du corps s'éveille. La beauté s'invite. Et avec elle, l'intuition de l'éternité.