



**PROGRAMME**  
saison 2017-2018

[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

144 Bd de la Villette 75019 Paris - [contact@centre-tao-paris.com](mailto:contact@centre-tao-paris.com)

Imanou en Wutao par Frédéric Villbrandt

# 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.

Le Centre Tao Paris célèbre  
ses 15 ans cette saison !

À deux pas des Buttes-Chaumont, existe, depuis 2003, le Centre Tao Paris. Il s'agit d'un espace de plus de 500 m<sup>2</sup> 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

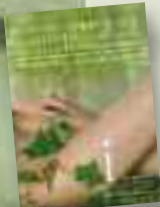
— Une vision interdépendante  
& globale de soi et du monde

— 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



# 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 ».

La pratique du Wutao est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. Libérés, ces mouvements amples et spiralés, véritables calligraphies de gestes, laissent apparaître toute notre dimension énergétique et artistique, notre danse du Tao, notre chemin. Les principes du Wutao demeurent au plus près de notre sensorialité pour insuffler du sentiment à notre gestuelle.

Le Wutao est une pratique en phase avec nos besoins actuels où il est nécessaire de retourner à l'essentiel, au naturel :

- Renouer avec l'intelligence du corps et mieux l'habiter.
- Goûter au sentiment du geste.
- Créer du lien en soi et avec son environnement pour se sentir un être global, en pleine santé et aimant.
- Éveiller l'âme du corps et trouver notre rythme intérieur.

Davantage de souplesse, de tonus, et de confiance : trois piliers de notre santé.

Cours accessibles à tous.



## WUTAO Sol

### Force et subtilité en mouvement

*avec Cécile Bercegeay, Olivier Milano, Marie-Aliette Delaneau et Sandrine Toutard.*

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. Le Wutao Sol permet ainsi de développer notre force naturelle et de donner puissance, grâce et amplitude à notre gestuelle. Le déploiement des mouvements au sol offre un véritable moment de douceur, de mouvements dansés et de lâcher-prise dans une profonde sensualité.

Cours accessible à tous.



## WUTAO au cœur du Stretch

### S'assouplir et se tonifier en rythme

*avec Cécile Bercegeay et Olivier Milano*

Ce cours est un savant mélange d'assouplissements dynamiques et de postures simples 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 d'ouverture. Ce cours permet de ressentir progressivement son corps s'assouplir tout en augmentant la souplesse des tendons-muscles, des fascias et des articulations. La tonification des muscles posturaux allonge la silhouette, libère la gestuelle et soulage les douleurs dorsales.

Cours accessible à tous.



## WUTAO au cœur de la méditation

avec *Cécile Bercegeay*

L'exploration du Souffle Alchimique dans le Wutao nous amène naturellement vers l'état méditatif, assis(e) et/ou allongé(e). Grâce aux principes fondamentaux du Wutao (mouvement de l'onde de notre colonne vertébrale et libre circulation du souffle dans notre corporalité), nous entrons en état de conscience du Soi. Pour savourer l'instant présent, nourrir notre feu d'observance, alchimier les trois creusets énergétiques (bassin/pulsions - plexus/émotions - tête/pensées) et vivre le sentiment de notre conscience pleinement connectée à tout.

Cours accessible à tous.



## MÉTHODE PILATES

Tonifieur, détendre et éliminer

avec *Sandrine Toutard*

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 les 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.



## ASSOUPPLISSEMENTS & STRETCH

La souplesse, un essentiel

avec *Jamila Benattou*

Ce cours de Stretching est une combinaison de gymnastique douce et de Yoga ainsi que d'autres techniques orientales. Il permet de délier les articulations et vise à redonner à nos muscles flexibilité, élasticité pour une plus grande fluidité de nos mouvements. Les postures sont réalisées en douceur avec une présence consciente. La souplesse est essentielle, elle joue un rôle important dans notre bien-être général au quotidien.

Cours accessible à tous.



## TAO DE LA FEMME LUNE®

Harmoniser et équilibrer

avec *Lila Verdi*

Un vendredi par mois environ, 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'approprier. 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* et *Tiffany Knafo*

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.



## HATHA YOGA

Force et douceur réunies  
avec *Emilie Nagel*

Le cours propose des exercices de respiration (Pranayama), un échauffement, des salutations au soleil, et des Asana - postures pour aligner et étirer le corps afin de pouvoir rester longtemps en posture de méditation. Il vous aidera à prévenir les maux de la vie citadine, tels que sciatique, mal de dos, stress ou insomnie. Par la maîtrise du souffle et le lâcher-prise vous retrouverez souplesse et relaxation.

Cours accessible à tous.



## YOGA HATHA FLOW

Une vision moderne sur une pratique ancienne  
avec *Antonée Lua*

Antonée Lua, originaire de Los Angeles, marie habilement les Asanas du Hatha Yoga traditionnel avec des éléments de danse et de Pilates. Le travail du souffle qui lui est associé permet de trouver la fluidité et l'espace intérieur qui mène vers Sukkha (une assise confortable) dans la pratique.

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 (qui a révélé au plus grand nombre des techniques taoïstes longtemps restées secrètes). Cette pratique énergétique 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. Il permet ainsi d'intensifier la conscience de ses systèmes internes pour accroître sa vitalité, sa créativité et sa joie de vivre.

Cours accessible à tous.



## QI GONG - NEI GONG

Se régénérer naturellement en libérant son énergie vitale

avec *Laurence Cortadellas et ses assistant(e)s*

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 ses assistant(e)s*

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.

# 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.



## QI GONG

La voie du ressenti

*avec Roger Itier*

Le Qi Gong est avant tout « une voie du ressenti », un art de la pratique corporelle, respiratoire, mentale et énergétique, une fenêtre ouverte par soi, vers soi pour mieux redécouvrir la pleine dimension de nous-même afin de s'ouvrir à celle de l'autre et plus largement à l'énergie du monde vivant...

Cours accessibles à tous.



## TAO of JEET KUNE DO

La puissance instinctive

*avec Roger Itier et les professeurs certifiés*

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 et les professeurs certifiés*

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 et les professeurs certifiés*

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.



## WING CHUN

L'efficacité du geste

*avec Roger Itier et les professeurs certifiés*

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.



## KUNG-FU KIDS

L'école du Wushu

*avec Roger Itier ou l'un(e) des professeurs certifiés*

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).

# 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.



# L'ART 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](http://www.trans-analyse.com)

Renseignements : [contact@trans-analyse.com](mailto:contact@trans-analyse.com)

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

Le commander chez l'éditeur : [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

## STAGE : LE TAO DU MASQUE NEUTRE\* AU CLOWN

De l'aventure silencieuse consciente à la célébration du corps névrotique

La prise de contact avec l'état « neutre\* » permet à la conscience de chacun de ressentir sa propre légende personnelle et de la conduire pas à pas vers le « dé-froissage » de ses « plis » jusqu'au silence corporel. S'ouvre alors un espace de possibles, comme l'amplification des dynamiques du corps névrotique devenu forme clownesque.

\* Le « neutre » est un état de présence et de disponibilité qui nous vient du Théâtre-mouvement. Cet état nous prépare au « silence » de notre corporalité pour incarner un personnage ou porter un « masque ». Le Masque Neutre est un instrument artistique au service de la quête initiatique.

**Samedi 27, dimanche 28 et lundi 29 janvier 2018.**

Week-end ouvert à toutes les personnes qui souhaitent découvrir l'espace du silence et du jeu.

## STAGE : LE TAO DU CLOWN\* AU MASQUE NEUTRE

De la célébration du corps névrotique au silence corporel

Ce stage permet d'aborder l'analyse du mouvement et la perception des « formes » qui se jouent de nous et nous animent. Un rendez-vous jubilatoire, puis méditatif, qui commence par la « célébration des corps névrotiques » pour atteindre le silence méditatif de l'espace du « neutre ».

\* Le Tao du clown est une entrée dans le jeu et le champ scénique tout en lâchant prise.

**Samedi 21, dimanche 22 et lundi 23 avril 2018.**

Week-end ouvert à toutes les personnes qui souhaitent découvrir leur espace clownesque et le silence du jeu.

## STAGE : JOUER, DANSER, CHANTER RESENTIR SES POLARITÉS

Révéler et chevaucher le jeu de nos dynamiques de vie

L'espace du jeu investi, il devient possible de « jouer » les dynamiques de mouvement qui nous animent et de découvrir à la fois nos manques et nos excès; ces dynamiques sont révélatrices de notre façon d'être au monde, mais sont également porteuses de vertus archétypales à épanouir.

**Samedi 30 juin, dimanche 1er et lundi 2 juillet 2018.**

Week-end ouvert à toutes les personnes qui veulent chevaucher leurs dynamiques de vie.

# 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.

## FESTIVAL des ARTS d'ÉVEIL

Célébrer l'éveil du Soi, la créativité et la conscience en mouvement

Comment dans ce monde en perte - en quête de sens, de cohérence, donner un souffle nouveau ? En se reconnectant à soi-même, en s'éveillant à la vie et en se reliant à plus vaste que soi, grâce à des arts d'éveil issus de traditions millénaires et voies contemporaines. Ce festival est donc une invitation à se rassembler pour pratiquer, découvrir, approfondir ensemble un panel de disciplines qui placent l'Être et la qualité de notre relation à l'Autre et à notre environnement au centre de notre quotidien.

**Vendredi 19, samedi 20 & dimanche 21 janvier 2018.**

Programme et infos sur le site : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

## FESTIVAL du FÉMININ®

Un voyage initiatique créé par des femmes pour des femmes

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

**Vendredi 9, samedi 10 & dimanche 11 mars 2018.**

Programme et infos sur le site : [www.festivaldufeminin.com](http://www.festivaldufeminin.com)



**Ne manquez pas les épiphénomènes du Festival du Féminin du Féminin-Masculin !**

Siorac - Vosges - Aix-les-Bains - Hong-Kong - Guadeloupe - Rennes - Bangkok - Kuala Lumpur - Singapour - Casablanca - Montpellier - Medellin - Bordeaux - Nouméa...

**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](http://www.eyrolles.com)



# LES RENDEZ-VOUS DU FÉMININ

Des ateliers et des stages 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. 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.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)**

# L'ESPACE TRANS-CULTUREL & ARTISTIQUE

Culture, arts, études, recherches et expérimentations trouvent une place de choix dans la vie du Centre.

Renseignez-vous toute l'année sur nos actualités :  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

## ART'AO

L'expression artistique (théâtre, peinture, calligraphie, sculpture, arts plastiques, chant...) est une dimension essentielle de l'écologie corporelle. Les manifestations artistiques qui ont lieu au Centre participent à une démarche globale pour cultiver et épanouir notre savoir-être. Le public est invité à découvrir et parfois à expérimenter des œuvres d'art aux inscriptions « impressionnistes », sous forme de performances, d'événements trans-culturels, d'expositions ou de concerts. Cet art aux mille formes (calligraphies lumineuses, performance du souffle, créations éphémères du Wutao, Workshop tao/ateliers initiatiques...) se relie à une pensée globale avec des peintures ou des photos méditatives, des Happening, des dégustations sonores ou des vidéos d'aventures sensorielles. Enfin, cet espace, passeur d'un art de l'être, a pour vocation au sein même du centre, d'initier le passage de votre spectateur à celui de votre propre créateur.

## CONFÉRENCES & ÉVÉNEMENTS

Des experts nationaux et internationaux sont invités à partager leurs expériences et leurs connaissances à travers des séminaires, des conférences, des stages et des rencontres. Le Centre est aussi un lieu d'expression et d'expérimentation pour de nouvelles disciplines, de nouveaux modes de pensée...

Imanou en Wutao. Calligraphie :  
Hassan Massoudy par A. Mattlinger



YI KING • QI GONG  
MEDECINE CHINOISE  
PHILOSOPHIE DU YIN-YANG  
ARTS DE SANTE  
& DE TRADITION MARTIALE  
CALLIGRAPHIE  
FENG SHUI  
ECOLOGIE CORPORELLE

[generation-tao.com](http://generation-tao.com)



CULTIVEZ la Sagesse  
**Tao**  
du

+ de 1000 articles  
+ de 300 auteurs  
interviews, reportages,  
portraits, adresses,  
infos, agenda,  
**une boutique multimédia :**  
magazines,  
diaporamas, vidéos

☰ ☱ Les Différences de ☲ ☴  
☵ ☶ Cyrille J.-D. Javary ☷ ☸

**ESPACE VIDEOS**  
Téléchargements en ligne  
enfant accessible



# CALENDRIER 2017-2018

## STAGES & ATELIERS

### ■ WUTAO®

Le Wutao participe à l'éveil de notre sensorialité grâce à la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale.

#### STAGES :

samedi 9 décembre 2017, de 10h30 à 17h  
dimanche 28 janvier 2018, de 10h30 à 17h  
dimanche 26/27 mai 2018, de 10h30 à 17h  
dimanche 8 juillet 2018, de 10h30 à 17h

#### ATELIERS

Wutao & Wutao Sol : 13 octobre 2017 - 4 mai 2018  
Wutao au cœur de la méditation : 10 novembre - 2 février 2018. Wutao assis : 12 janvier 2018  
Wutao au cœur du souffle : 24 novembre - 16 mars - 1<sup>er</sup> juin 2018.  
En savoir plus : [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

### ■ CONSTELLATIONS FAMILIALES

Cette méthode est basée sur la psychogénéalogie et nous montre que nous sommes tous, plus ou moins, conditionnés par notre histoire familiale. Les constellations permettent de remettre de l'ordre et chacun à sa juste place.

2/3 décembre 2017, de 9h30 à 18h  
vendredi 6 avril 2018, de 19h à 22h  
Animé par Emmanuelle Marnet.

### ■ AUTOUR DU PÉRINÉE FÉMININ

Un voyage intérieur en cercle de femmes pour rencontrer votre périnée autrement.

15 décembre 2017 - 16 février 2018 - 25 mai 2018, de 19h30 à 22h.  
Samedi 7 juillet 2018, de 10h30 à 17h30.  
Animé par Efféa Aguiléra.

### ■ VOYAGE AU TAMBOUR

Par un état méditatif profond induit par le son du tambour, ce voyage, comme un rêve éveillé riche en visualisations et sensations, nous permet d'aller à la rencontre de nos espaces intérieurs.

Ateliers animés par Marion Rebérat : jeudi 14 décembre - mercredi 4 avril 2018, de 19h30 à 22h.

### ■ YOGA DU SON

Chant des mantras. Ateliers animés par Amina Annabi : vendredi 6 octobre - Vendredi 8 décembre - vendredi 9 février - vendredi 25 mai 2018, de 19h à 21h30.

### ■ MÉTHODE PILATES

Ateliers animés par Sandrine Toutard.  
24 novembre 2017 - 6 avril 2018, de 18h30 à 20h.

### ■ MASSAGE CHI NEITSANG

Le massage du ventre et des organes internes aide à soulager le corps de la stagnation excédante, en améliorant l'élimination et en stimulant le système lymphatique et les systèmes circulatoires.

Stages animés par Éric Bah

Détoxication de la peau :

11 & 12 novembre 2017

Harmonisation des organes :

9/10 décembre 2017

Régulation des émotions :

13/14 janvier 2018

### ATELIERS AUTO-MASSAGE DU VENTRE

animés par Bertille Lugoy-Saby : 10 novembre - 2 mars 2018 et 8 juin 2018, de 18h30 à 20h30.

### ■ 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

Du 28 au 30 avril 2018

### ■ L'ÉNERGIE DU MASSEUR

Apprenez les pratiques ancestrales des masseurs du monde pour préserver votre énergie et donner le meilleur de vous-mêmes : plus d'efficacité, moins de fatigue.

Stage animé par Éric Bah

10 et 11 février 2018

### ■ TAO DE LA FEMME LUNE®

Descriptif en page 8.

Ateliers animés par Lila Verdi, le vendredi.

Calendrier sur le site [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

## OUVERTURE DU CENTRE

du 11 septembre 2017 au 29 juin 2018

#### Fermures annuelles :

- Toussaint (du 28 oct. au 5 nov. 2017)
- Noël (du 23 déc. au 7 janvier 2018)
- Hiver (du 24 fév. au 4 mars 2018)
- Printemps (du 14 au 29 avril 2018)
  - Tous les jours fériés..

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

# LOCATION DE SALLES



salle de pratique de 80<sup>m</sup>2



salle de pratique de 110<sup>m</sup>2



salle de pratique de 100<sup>m</sup>2



## LES ESPACES DE PRATIQUE

- 2 salles de pratique consacrées aux arts énergétiques (110<sup>m</sup>2 et 80<sup>m</sup>2)
- 1 salle de pratique consacrée aux arts martiaux externes, avec tatamis (100<sup>m</sup>2)

Salles très lumineuses avec plancher flottant en pin massif ou tatamis.  
Séminaires - cours hebdomadaires - conférences - shooting photos...

### ÉQUIPEMENTS FOURNI :

Hi-Fi - coussins - tables - tapis de sol - briques et couvertures de yoga  
paper-board - chaises et tabourets

LES SERVICES en + : vidéo-projecteur

DEMANDEZ VOTRE DEVIS DE LOCATION PAR MAIL

[contact.scmpi@gmail.com](mailto:contact.scmpi@gmail.com)

# 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'auteur 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](http://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 Stretch. Elle participe à la création du Centre Tao Paris en 2003 et devient responsable des activités du Centre et du pôle communication. Elle est également cofondatrice du Festival du féminin.



**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 Tai 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, professeure 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. Après un passé dans les arts martiaux externes et le Qi gong, il découvre la dynamique interne et nourrissante du tai ji quan style Chen auprès d'Arnaud Mattlinger avec qui il se forme depuis 11 ans.



**Emilie NAGEL** a longtemps pratiqué des activités artistiques corporelles qui ont forgé sa discipline et sa tonicité, comme la danse classique, puis la capoeira. Sa rencontre avec le yoga, en 2000, lui a appris à allier force et douceur. Formée à l'enseignement du Hatha Yoga, elle continue de se perfectionner et de pratiquer régulièrement en ashram de yoga en Inde. Franco-américaine, elle peut donner des cours en bilingue.



**Antonnée LUA DARBY** est originaire de Los Angeles. Ayant ressenti les bénéfices de la pratique posturale dès son premier cours, Antonnée a poursuivi ses études au sein de diverses écoles de yoga. Après des années de pratique assez éclectique, Antonnée a décidé de porter son énergie sur le Vinyasa Yoga (yoga dynamique), l'alignement d'Iyengar, et les bienfaits apaisants de Hatha Yoga.



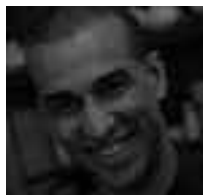
**Jamila BENATTOU** est éducatrice sportive diplômée en gymnastique et danse. Elle enrichit sa formation en techniques dites "douce" et méditations (stretching postural, anti-gymnastique, relaxation, méditation pleine conscience..). Elle intègre et développe depuis quelques années le mouvement sensoriel conscient, portée par sa passion pour la danse. Jamila enseigne depuis de 27 ans, à Paris et Boulogne Billancourt.



**Tiffany KNAFO** a suivi la formation en Hatha Yoga du Centre Européen de Formation aux Techniques de Yoga, dirigé par Cécile Barra et Eric Garmirian, ainsi qu'une formation en Yoga-thérapie. Elle enrichit sa pratique tous les jours en suivant des cours, des ateliers, des stages, notamment en Yoga Vinyasa et Natya Yoga, et par des pratiques complémentaires telle que la Méditation Pleine Conscience. Elle est également formée à l'enseignement du Yoga pré et postnatal par le Dr Bernadette de Gasquet.



**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.



**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.

# WUTAO SCHOOL

Éveiller l'âme du corps



*Le cercle est la forme,  
le cercle est sa forme.*

*La sphère est le sentiment,  
La sphère est sa présence.  
Cercle et sphère*

*sont le symbole du tout,  
Le cercle est sa structure.*

*Dans la sphère, il demeure.  
Ensemble, il est.*

*Le cercle sans la sphère est dictature,  
La sphère sans le cercle  
est sans puissance,  
La spirale est son mouvement.*

*Imanou*

- **1er cycle : les Fondamentaux.**
- **2e cycle : le Perfectionnement.**
- **3e cycle : Maîtrise et Spécifications**

Renseignements : [contact@wutao.fr](mailto:contact@wutao.fr)  
Télécharger la brochure sur : [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

Et découvrez **le livre du Wutao**,  
pratiquer une *écologie corporelle*,  
par Pol Charoy & Imanou Risselard,  
calligraphies d'Hassan Massoudy.

Un magnifique guide illustré  
où vous retrouvez  
les 12 mouvements de base  
de la discipline et  
toute sa philosophie :  
[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)

[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr) - WUTAO SCHOOL

Tél. : 06 63 20 00 29 - Mail : [contact@wutao.fr](mailto:contact@wutao.fr)

# 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 - Mag Fémininbio  
L'Express - Émotion spas - Prima  
Bio Contact - Meditationfrance...



## Nos partenaires ...



## CENTRE TAO PARIS

144, Bd de la Villette

75019 Paris

500 m<sup>2</sup>, 3 salles,  
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](mailto:contact@centre-tao-paris.com)

[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

