

Initiation au Wutao®

Pratique d'écologie corporelle



Samedi 8 septembre de 14h à 17h30
&
Dimanche 9 septembre 2018 de 10 à 17h30

~

Les Magnolias, rue Mareyde 35 à 1150 Woluwe-Saint-Pierre

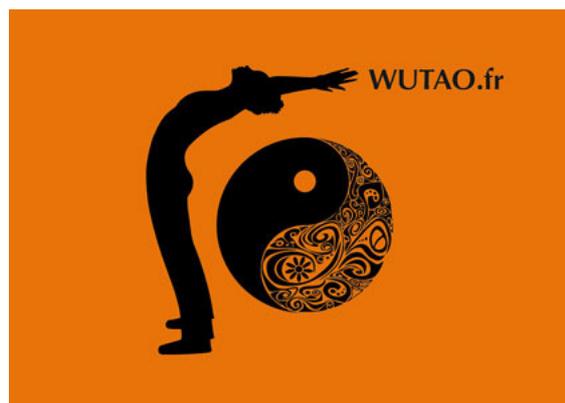
~

Infos et inscriptions

Nathalie Vieyra - natvieyra@yahoo.fr - +33 688 653 805

Patrick Defauw - info@espace-en-nous.be - +32 474 709 452

Conçu par Pol Charoy et Imanou Risselard et imprégné de philosophie taoïste, le Wutao est une création contemporaine née du métissage de différentes techniques : Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Bio-énergie occidentale... Il repose sur l'union de deux idéogrammes : « Wu » (prononcé « Wou ») pour danse ou « Éveil » et « Tao », la voie.

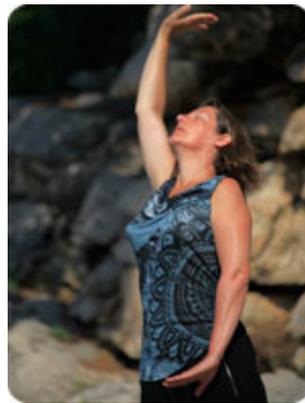
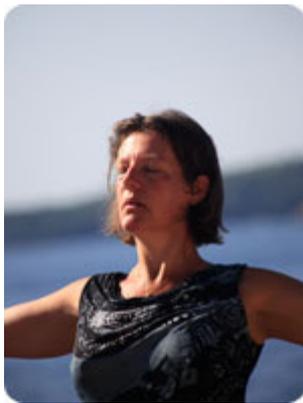


La pratique du Wutao est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. Libérés, ces 12 mouvements amples et spiralés, véritables calligraphies de gestes, laissent apparaître toute notre dimension énergétique et artistique, notre danse du Tao, notre chemin.

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.



Changer notre écoute du corps

Au cœur de nos difficultés se trouve une approche de notre corps souvent inadaptée. Nous le maltraitons au lieu d'en prendre soin. Nous le durcissons au lieu de l'assouplir. Nous le dominons au lieu de l'écouter.

Par l'éveil de notre intelligence sensorielle et le déploiement de l'onde de vie, la pratique du Wutao nous amène à une nouvelle conscience de notre corps, plus intime, plus délicate.

Nous développons nos perceptions en même temps que nous harmonisons le rapport à nous-même, à l'autre et à notre environnement. Nous réapprenons à écouter, à ressentir. À vivre notre être plutôt que le paraître.

Les tensions alors peu à peu s'effacent. Le corps se dénoue. Les pensées sont plus légères, plus créatrices aussi. Les émotions peuvent s'exprimer avec douceur. Ce que nous sommes authentiquement peut enfin se révéler.

Se régénérer en douceur

Alors le corps se libère. Exulte. Notre organisme se régénère grâce à la douce puissance du mouvement et du souffle. Relaxant et tonifiant, la fatigue est traversée en mouvement. Nous nous sentons plus belles, plus beaux.

C'est pourquoi le Wutao n'est pas seulement une pratique de bien-être, c'est une voie d'épanouissement. Le corps retrouve sa capacité d'auto-régulation. L'être tout entier s'harmonise.

Le Wutao, élixir de beauté

La pratique nous mène là où l'on ne s'y attend pas. Le corps est étiré tout en justesse, tonifié dans la détente. On respire mieux. Avec fluidité. La tonification des muscles posturaux affine notre silhouette tout en lui insufflant de la force et de l'élégance.

Notre beauté rayonne alors dans une posture remplie, pleine et habitée. Une beauté reliée à une grâce sensuelle et noble : la fibre musculaire ne se déchire pas, ne se froisse pas, ni ne s'abîme. Le Wutao réalise alors un soin de beauté interne.

Enracinement et « Enciellement »

Nous manquons de plus en plus aujourd'hui d'enracinement. Coupés de la terre, nous n'avons plus les moyens de rester ancrés. Alors, nous perdons pieds. Nous sommes malmenés, bousculés dans les transports, la rue, à notre travail, acculés parfois et dans l'incapacité de répondre aux agitations de l'extérieur.

La pratique du Wutao nous équilibre en nous reconnectant à nos énergies primordiales cosmo-telluriques. Nous nous enracinons en terre pour vivre un "enciellement" qui nous transcende. Cet enciellement nous connecte aux racines du ciel, si nécessaires pour retrouver l'inspiration, se sentir le cœur léger et échapper à la pesanteur, la gravité d'un stress quotidien souvent oppressant...

Nous retrouvons notre équilibre, notre force et notre capacité d'action. Notre santé s'améliore naturellement.

Pour qui ?

Aucune limite d'âge. Aucune limite anatomique. Le Wutao s'adresse à toutes celles et ceux qui désirent découvrir une façon de bouger et de danser dans le respect de leur corporalité.

Formatrice

Nathalie Vieyra, professeure de Wutao

Programme & infos pratiques

Samedi 8 septembre de 14h à 17h30

Dimanche 9 septembre 2018 de 10h à 12h30 et de 14h à 17h30

Pour le repas du dimanche, nous vous proposons le principe de l'auberge espagnole, chacun amène quelque chose à partager, ou pas, selon votre envie.

Une tenue souple est conseillée pour pratiquer confortablement. Évitez de pratiquer en chaussettes. Elles favorisent les glissades intempestives et nuisent à votre enracinement. Une pratique pieds nus est plus adaptée, sauf si le sol est humide ou froid. Vous pouvez vous procurer des chaussures de pratique, type baskets, mais avec une semelle plate pour garder l'ensemble de la plante du pied

en contact avec le sol. Là aussi, évitez les chaussons noirs classiques utilisés en Qi Gong ou en Taiji qui fragilisent les appuis.

Participation aux frais

150 €, arrhes 50 € par virement international

L'inscription est acquise à la réception des arrhes.

Virement international au compte IBAN : FR76 1751 5900 0004 0368 8193 830, code BIC CEPAFRPP751 au nom de Nathalie Vieyra. Communication : Initiation Bruxelles.

Le solde est à verser 2 semaines avant le stage ou en liquide lors du stage.