



Les dimanches du Wushu

Stage 2026/2027

Arts énergétiques et martiaux chinois

- Qigong & MTC
- Tuina
- Étirement Fascias
- Qigong de la voix
- Mouvement naturel
- Kungu Wingchun
- Bol tibétain
- Self défense
- Baguazhang

Tous niveaux

Découvrir / Sentir / Approfondir



07 88 41 48 12

wushubrest@orange.fr
www.wushubrest.fr

11 Rue Comtesse de Maleyssie,
29200 Brest

Une porte d'entrée vers notre richesse intérieure

Le sens des arts énergétiques et martiaux se dévoile avec la perception et le développement de ses ressources intérieures. Ceci nécessite de raffiner son Qi, son énergie propre. Ainsi chacun de nos gestes, chaque partie de notre corps devient de plus en plus vivant. C'est le début du chemin vers les mouvements pour cultiver sa santé. Ces stages sont l'occasion d'appréhender et de sentir la richesse de ce monde intérieur.

Allier l'art du geste à la sérénité du Cœur

La sérénité amène à la détente et la maîtrise de soi. Quand elle se développe dans chacun de nos gestes, ceux-ci deviennent à la fois l'expression réelle de notre corps, de notre énergie et de notre état d'esprit. Cette unité et cette sincérité favorise l'apprentissage de qui nous sommes, de comment nous réagissons, et permet notre changement par l'art du geste vrai.

Développer son sens martial

Self défense

15/11

Wingchun

14/02

Baguazhang

17/01

Suspendre le temps, nourrir son esprit

Bol tibétain

25/04

Naturel

28/03

Voix

25/10

Prendre soin de soi et des autres

Massage Tuina

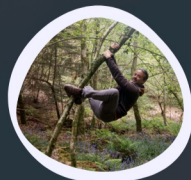
11/10 - 22/11 - 06/12

Qigong & MTC

08/11 - 13/12 - 24/01 - 07/02

Étirement des fascias

14/03 - 11/04



Pour chaque discipline, tout un voyage