

ATELIER MARTIAL

ÉCOLE YIZONG



**08 février
2026**



Dans le cadre de la série d'ateliers martiaux du système de l'école Yzong mis en place cette année, cette séance sera principalement dédiée aux projections et amenées au sol dans le cadre sécurisé d'une salle avec tatamis. Un temps de découverte des techniques de chutes sera notamment proposé pour prévenir tout risque de blessure.

Ces ateliers ont pour objet de développer chez les pratiquants des aptitudes, des habiletés martiales propres aux arts dits «internes» : écoute, prise de contact et contrôle, déplacement, rythme, mais aussi puissance, et surtout adaptabilité.

Les exercices proposés sont ceux de l'école Yzong de maître Luo De Xiu; ils utilisent comme support les trois disciplines le Baguazhang, le Xingyquan, ainsi que le Taijiquan, dans leur spécificité et surtout leur complémentarité.

L'engagement physique fort de cette pratique se fera néanmoins dans un cadre sécurisé et une ambiance non compétitive.

Atelier ouvert à tous, intéressé(e)s par cet aspect de la pratique.

Avec le soutien de l'Aïkikaï de Nantes www.aikikai-nantes.com

DATE : 08/02/2026

Animé par Nicolas JULLIEN

HORAIRES : 09h30-12h00, 14h00-17h00

TARIF : 30 €/journée entière, 20 €/demi journée

LIEU : gymnase de la Barboire, rue de la Bourgeonnière, 44300 Nantes

Arrêt tram recteur Schmitt, ligne 2

Contact : Nicolas JULLIEN

06 70 44 28 96

ecoledumouvementinterne@orange.fr