

ATELIERS MARTIAUX

ÉCOLE **YIZONG**



17/10/2026

pour commencer, autres
dates à venir...



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.

Pas de mémorisation de longs Taolu, mais de la mise en pratique de mouvements des Taolu dans leur essence d'utilisation du corps total,

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

Ateliers ouverts à tous, intéressé(e)s par cet aspect de la pratique.

HORAIRES : 17h00-19h00

TARIF : 10€/atelier

LIEU : salle 37 rue de Coulmiers, 44000 NANTES

Contact : Nicolas JULLIEN 06 70 44 28 96