



WUDANG SAN BAO

Siège social: 13 av Reille 75014 Paris

Tél : 06 86 46 51 25

www.wudangsanbao.com

<https://www.facebook.com/wsanbao/>

Association sous la Loi de 1901

Affiliée à la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois, ex-FFWushu

Membre de l'Office du Mouvement Sportif de Paris 14^e

Membre de la Maison des Associations Paris 14e

Fondée à Paris en 2006, l'association **Wudang San Bao** a pour objet l'étude, la pratique, la transmission et la promotion des arts martiaux internes dont principalement le **Tai Chi Chuan style Wudang** et des techniques énergétiques assimilées.

Le **Tai Chi Chuan** (ou Taiji Quan) est un art de défense lié au développement de l'esprit et d'un corps en bonne santé, transmis en Chine depuis plusieurs siècles.

Le style **Wudang** appelé aussi **Tai Chi Chuan Practical** est un système complet incluant les Taolu (enchaînements), le Tuishou (poussée des mains) et le Sanshou (self défense) qui se pratiquent à mains nues ainsi qu'avec des armes traditionnelles : le sabre, l'épée, et la lance. Il a été fondé à **Hong Kong** par **Cheng Tin Hung** dans les années 1950 puis diffusé en Europe par **Dan Docherty**.

Pendant 5 ans, l'association a proposé des cours de **Tai Chi pour enfants** à Paris 11^e en mettant l'accent sur les aspects dynamiques et aussi méditatifs de l'art, qui permettent de développer la confiance en soi et le respect de l'autre.



Des cours et des stages pour **adultes** se sont aussi ouverts à Paris 9^e, 11^e, 14^e et 20^e proposant toutes les facettes du Tai Chi Chuan et favorisant autant que possible la pratique des armes à travers les enchaînements mais surtout les applications martiales. Dynamique et ludique !

Vidéo présentation des cours de Tai Chi Chuan <https://www.youtube.com/watch?v=BzUuvffEZiA>



Wudang San Bao a proposé pendant 6 ans à Paris 14^e des cours de **Qigong et de Do In pour adultes**.

Le **Qigong** est un art énergétique lié à la Médecine Traditionnelle Chinoise dont le but est d'unifier le corps (exercices, postures), le souffle (respiration) et l'esprit (concentration, visualisation).

Le **Do In** est un système d'automassage qui permet de nettoyer le corps de sa fatigue et de ses tensions. La pression sur certains points d'acupuncture favorise la circulation de l'énergie vitale.



Wudang San Bao organise à Paris **des stages avec des experts internationaux** :



Bob Lowey, fondateur de 7 Stars School of Taijiquan et de Qigong Teachers Association UK en Ecosse, associé à South Wudang Taoist Association en Chine

Torben Rif, instructeur principal et fondateur de l'école Practical Tai Chi Chuan au Danemark



Godfrey Dornelly, instructeur principal et fondateur de 3 Treasures School of Tai Chi Chuan en Grande Bretagne

Les **cours hebdomadaires** de l'association sont animés par **Dominique Robin**, professeure diplômée en Tai Chi Chuan et en Qigong, fondatrice de Wudang San Bao



Wudang San Bao participe à de nombreuses manifestations locales dont le **Forum des associations** à Paris 11^e, Paris 14^e et Paris 20^e. Démonstrations et ateliers d'initiation.

L'association a aussi participé à l'opération **Parcours du Cœur** en mars 2009 place de l'Hôtel de Ville, Paris 4^e Démonstrations et ateliers d'initiation.

Elle a participé pendant plusieurs années à l'opération **Vacances Sportives** initiée par la mairie du 14^e qui propose à ses habitants enfants et adultes des activités pendant les vacances scolaires.



Wudang San Bao participe régulièrement au **Festival des Arts Energétiques et Martiaux Chinois** organisé par la FAEMC et a présenté des démonstrations lors de la 6^e et 8^e **soirée des Arts martiaux à l'institut National du Judo**.

Démonstration du Sabre 2013 <https://www.youtube.com/watch?v=Ls1k6Mds3U&feature=youtu.be>

Démonstration en groupe 2017 <https://www.youtube.com/watch?v=Wamm06ZLY1Q>



TAI CHI CHUAN

Wudang San Bao

Cours à Paris
14e et 20e

Lundi 18h30-20h
Salle de Gymnastique
Lycée François Villon
16 bis Avenue Marc Sangnier
14e métro Porte de Varves

Jedi 11h-13h
Espace Oxygène
4 impasse Cordon Boussard
20e métro gambetta



Contact : 06 86 46 51 25
Site internet : wudangsanbao.free.fr
Wudang San Bao

