

Stage de Wutao®

**Stage de 2 jours + une matinée pour découvrir, explorer ou approfondir la pratique de Wutao.**

En pension complète ayurvédique à la ferme de Divali, à Saint-Hilaire-en-Morvan, en Bourgogne.

" Le Wutao® est un art corporel contemporain global et unique. Il se pratique debout, assis, au sol. Pratiquer le Wutao, c'est éveiller notre onde de vie, inspirer et expirer, se déployer intégralement.

**Stage en pension complète**, dans une ferme ayurvédique.

Tarif : 420 € en chambre double. (60 € supplémentaire pour 3 nuits en chambre individuelle)

- ✓ -arrivée jeudi 26 mai 2022 : entre 15h et 19h pour dîner ensemble et se rencontrer et départ dimanche après le déjeuner.

Déroulement du stage :

**Vendredi de 10h à 16h30** : découverte du Wutao assis pour ressentir l'ancrage du Bassin et le parcours de sa respiration pulmonaire, **debout pour explorer l'éveil de l'onde** de la chrysalide à l'éveil spécifique, par l'ondulation de la colonne vertébrale née des relâchers Plancher pubo pelvien et Coccyx sacrum

**Samedi de 10h à 16h30** : exploration du Wutao avec le Sol, pour permettre le déploiement des mouvements dans la douceur et le lâcher-prise dans une profonde sensualité. Le sol nous amène à une plus grande prise de conscience des zones que nous maintenions sous contrôle pour mieux les relâcher.

**Dimanche matin de 9h30 à 11h30** : matinée de Souffle.

Inscription :

virginie@wutao.fr ou 06.48.48.84.57 wallisjen@yahoo.fr ou 06.22.36.60.92

[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr) - facebook /virginie.brasset21