



Wu Dao Club du Sud Luberon

ART MARTIAL
SINO-VIETNAMIEN SUR
PERTUIS A DECOUVRIR !

Les cours :

- Mercredi à 20h30
- Vendredi à 19h
au Dojo St Roch à Pertuis
- Public : adultes et adolescents à partir de 16 ans avec autorisation parentale
- Tarif : Licence fédération 35 € + cotisation annuelle 180 €

Un mot sur la créature emblématique du club : Le qilin ou kirin est un animal fabuleux issu de la mythologie chinoise possédant plusieurs apparences.

Il tient généralement du cheval, a des cornes de cerf, possède un pelage et des écailles comme les dragons.

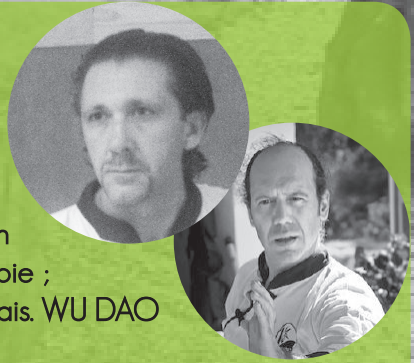
Il réside dans les endroits sauvages ou au voisinage d'un sage, créature paisible et protectrice mais aussi redoutable... en découvrir un est toujours un bon présage !



Qu'est ce que c'est ?

Le WU Dao : associe terminologie chinoise WU et vietnamienne DAO.

Wu désigne en chinois : l'aspect martial, Le gestuelle, le mouvement juste. Dao est un terme vietnamien désignant le chemin, la voie ; il correspond au Tao chinois ou au Do japonais. WU DAO signifie la voie du mouvement martial.



Il s'agit d'un art martial contemporain, renouvelé par Alexis Quillio (6e Dang du Wu Dao) puisant ses sources dans les arts martiaux vietnamiens et l'énergétique chinoise qui permet de :

- Développer souplesse, équilibre et force musculaire par l'échauffement, les techniques, les enchainements et les assauts
- Tendre vers plus de maîtrise, précision et rapidité par le maniement des armes traditionnelles comme le fléau ou le bâton
- Travailler sur l'énergie interne à travers une gestuelle fluide, des exercices de respiration et de méditation silencieuse

Le WU Dao aborde un travail global du corps et une double approche : externe et interne, en fait une discipline complète accessible aux enfants et aux adultes, femmes et hommes !

Frédéric Ewald - Ceinture noire 1er Dang et président de l'AWDSL (Association de Wu Dao du Sud Luberon) domiciliée à Pertuis

