



*James Nener*

Enseignant d'Arts Martiaux et Energétiques  
depuis 42 ans

Ceinture noire 6ème Dan FFKDA  
Instructeur fédéral de la Fédération Française  
de Karaté et Disciplines Associées (FFKDA)

Educateur sportif diplômé d'État  
BEES 1 & DEJEPS

Praticien de Yoga depuis plus de 30 ans  
- Ecole d'Ashtanga Vinyasa Yoga -

Praticien de santé en énergétique chinoise



Jennifer Macavinta  
**Taï Chi**



Loïc Humbert  
**Taï Chi forme martiale**

## Informations pratiques

### SAINT JEAN DE LIVERSAY

#### **Salle des fêtes**

20 minutes de La Rochelle  
Rue du Docteur Quoy  
(à côté de la Mairie)  
17170 Saint Jean de Liversay

#### **Annexe de la salle polyvalente**

Rue du 19 Mars 1962  
17170 Saint Jean de Liversay

### LA ROCHELLE

#### **Gymnase Ruibet**

### DOMPIERRE SUR MER

#### **Salle Albert Rivas**

Rue du Soleil Couchant

#### **Salle Isabelle Autissier**

Rue Pierre de Coubertin

### SAINT -SATURNIN DU BOIS

#### **Les Yourtes de perles**

La Motte Aubert

### **VOTRE PRATIQUE**

Prévoir une tenue ample et confortable  
Pieds nus ou en chaussures de salle

*Loïc H Photography - tous droits réservés / Association  
La Voie du Tao- loi 1901 / Ne pas jeter sur la voie publique*



*Taï Chi  
Zi Gong  
Bagua Zhang*

### **Informations et inscriptions :**

[www.lavoiedutao-larochelle.com](http://www.lavoiedutao-larochelle.com)

**06 58 76 24 09**

[lavoiedutao@gmail.com](mailto:lavoiedutao@gmail.com)



## Tai Chi Chuan

Idéal pour ceux qui souhaitent découvrir et s'investir dans une pratique énergétique épanouissante, cet art martial interne chinois est une discipline très complète et véritablement profitable pour la santé des pratiquants par sa richesse énergétique et martiale.

Répondant parfaitement aux besoins d'équilibre et de détente des occidentaux. L'attention maintenue sur la globalité du corps, conduits à une forme essentielle de souplesse physique et mentale

La fluidité ainsi appliquée facilite la circulation des énergies pour vous offrir une décontraction et un état de sérénité intérieur

## Zi Gong

Le qi gong renforce l'organisme et lui apporte santé, force et longévité. Il développe l'énergie vitale et optimise sa circulation dans les méridiens d'acupuncture. Il rétablit l'équilibre entre le yin et le yang. Le qi gong nous permettra de lutter contre le stress de manière douce et progressive, en contrôlant ses émotions, ses peurs et ses angoisses.

## Bagua Zhang

Art martial interne chinois couramment surnommé "Art de la Spirale". En utilisant la spirale dans le mouvement, il développe la force circulaire et la vrilie.

Le Bagua Zhang est une discipline offrant des perspectives très riches d'un point de vue martial, énergétique et de façon plus générale pour la santé.

Caractérisé par la marche en cercle, c'est un art atypique et singulier. Art martial complet et très efficace, il nécessite au demeurant un profond investissement afin d'en saisir toutes les subtilités.

## Cours

Reprise le 10 Septembre 2025

**Tous les jeudis de 18h à 19h30**

Salle Isabelle Autissier  
Rue Pierre de Coubertin

**1 semaine sur 2 le mardi de 19h à 21h**  
(à partir du 16/09).

Salle des fêtes Saint Jean de Liversay

**Tous les mercredis de 16h à 17h45**

Salle des fêtes Saint Jean de Liversay

**Tous les jeudis de 10h30 à 11h45**

Salle Albert Rivas  
5 Rue du Soleil Couchant Dompierre-sur-Mer

**Tous les jeudis de 19h à 20h30**

Salle des fêtes Saint Jean de Liversay

**Tous les vendredis de 12h15 à 14h**  
Gymnase Ruibet à La Rochelle

### TARIFS

**Adhésion : 15€**  
**Cotisation annuelle : 240€**

Bulletin d'inscription sur le site de La Voie du Tao  
En page d'accueil ou dans la rubrique inscriptions

(Dès 15 ans)

## Stages Tai Chi

**Samedi 9h30 - 13h / 14h - 16h**  
**Tai Chi Chuan (40€)**

Forme Yang ancienne et Wudang, Sanshou, Paochui, Tui-Shou Principes et applications

**16h - 18h**  
**Bagua Zhang (15€)**

**Dimanche 9h30 - 12h30**  
Stage à thème (30€)

**Journée complète: 45€ / Demie journée : 30€**

**Week-end complet : 60€**

2025	2026	2026
13- 14 Septembre	10 - 11 Janvier	25 - 26 Avril
18 - 19 Octobre	14 - 15 Février	27 - 28 Juin
15 - 16 Novembre	7 - 8 Mars	
13 - 14 Décembre		

## Yang Shen Zi Gong

**Vendredi 17h30 - 20h30 25€**

**Journée complète: 45€ / Demie journée : 30€**

**Week-end complet : 60€**

2025	2026	2026
12 Septembre	9 Janvier	24 Avril
17 Octobre	13 Février	29 au 31 Mai
14 Novembre	6 Mars	26 Juin
12 au 14 Décembre		

## Stages préparation passage de grades

**Samedi : 9h30 - 12h / 14h - 17h30**

**Dimanche: 9h30 - 13h30 (60€ le week end)**

31 Janvier et 1er Février 2026  
28 - 29 Mars 2026