



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'Etat
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

SAINTE 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



*Taï Chi
Zi Gong
Bagua Zhang*

Informations et inscriptions :

www.lavoiedutao-larochelle.com

06 58 76 24 09

lavoiedutao@gmail.com

F.F. KARATÉ 
et disciplines associées

pass Sport 

Taï 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, conduis 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

Qi 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 virilité.

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 Taï 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

13- 14 Septembre
18 - 19 Octobre
15 - 16 Novembre
13 - 14 Décembre

2026

10 - 11 Janvier
14 - 15 Février
7 - 8 Mars

2026

25 - 26 Avril
27 - 28 Juin

Yang Sheu Qi Gong

Vendredi 17h30 - 20H30 25€

Journée complète: 45€ / Demie journée : 30€
Week-end complet : 60€

2025

12 Septembre
17 Octobre
14 Novembre
12 au 14 Décembre

2026

9 Janvier
13 Février
6 Mars

2026

24 Avril
29 au 31 Mai
26 Juin

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