

氣功

QI GONG ShenDao

La voie de la conscience de soi

Cercle Shito-Ryu Karaté Ussellois

Salle municipale du Theil 11 rue du château du Theil Ussel

2 créneaux possibles.

Les lundi : 09h30 à 11h00 et 14h00 à 15h30

Licence FFKDA : 37 € Cours : 150 €

Avec Pierre Bodeau Terrade (BE EPS)

(Enseignant certifié ShenDao)



茂富春 改訂

Vous allez :

- . Développer des capacités de présence et d'observation à ce qui « fait et réalise » le mouvement.*
- . Porter votre vigilance sur une partie du corps en mouvement, tout en observant le tout.*
- . Vous ouvrir à de nouvelles sensations organiques, tissulaires, musculaires, énergétiques.*
- . Construire et densifier votre corps, sans mentaliser.*

30 cours.

Un cours d'essai gratuit.

Renseignements : 06 15 18 68 06

<https://bodeau.fr>

Saison 2025 - 2026

Début des cours : lundi 15 septembre 2025

Facebook :

<https://www.facebook.com/bodeau.fr>



Que peut vous apporter le Qi Gong ShenDao ?

Le Qi Gong ShenDao est un outil efficace mis en place par **Bernard Sautarel** pour tous ceux qui pratiquent une forme d'expression corporelle et artistique (acteurs, danseurs, chanteurs ...etc) ainsi que pour tous les pratiquants d'Arts Martiaux internes ou externes (karaté, judo, tai-chi ...etc).

Aux pratiquant d'Arts Martiaux, il offre des « clés énergétiques » qui permettent de déployer avec exactitude le mouvement de façon adaptée, sans effort. Il apporte alors rapidité et force d'exécution.

Dans le domaine artistique, le ShenDao renforce la qualité de présence et optimise les formes d'expression

corporelle. Il procure fluidité et assurance au mouvement.

Chez les thérapeutes, le ShenDao permet d'améliorer la perception de l'autre, la qualité du toucher, l'efficacité des soins.

Pour tous, le ShenDao délie le corps et lui permet de s'ouvrir et de « respirer ». Dans un premier niveau de pratique, il permet un meilleur fonctionnement du système neuro-musculaire et de tous les organes internes. Il apporte ainsi santé et bien-être. Les tensions émotionnelles et mentales s'apaisent. Il procure de ce fait un état de calme intérieur en même temps qu'une capacité de vigilance accrue.

L'enseignant

Agrégé de physique, diplômé en sport, en montagne et karaté,

Pierre Bodeau – Terrade vous accompagnera dans votre projet de changement à travers la pratique du Qi Gong ShenDao.

Plus de quarante années d'expériences professionnelles dans l'enseignement et la formation d'enseignants, lui ont permis d'acquérir une grande rigueur pédagogique.



La pratique

La pratique s'appuie sur une gestuelle particulière issue principalement de la tradition chinoise, mais peut être adaptée à toutes les démarches utilisant le corps physique comme vecteur de notre expression et de notre évolution.

L'aspect fondamental sur lequel nous agissons lors de la pratique du ShenDao

est la transformation de notre état intérieur, en construisant un nouvel état d'Être et en agissant sur les différents corps : physique, énergétiques.

Et toujours donner la priorité à la pratique ! C'est elle qui nous transforme.

Une séance

Nous commençons toujours par une « mise en route ». Elle consiste à réaliser une transition entre la vie de tous les jours et le travail (Gong) et induire une meilleure conscience de soi.

Ensuite, quelques exercices permettent au physique de commencer à « grandir » et à « s'ouvrir ».

Des exercices de fond suivent, ils demandent beaucoup d'investissement dans la présence à soi. Ils permettent de

prendre conscience de manière plus fine avec le corps.

Des postures, une marche et un enchaînement sont travaillés. On cherche à y appliquer le travail de fond.

Des formes sont aussi au programme.

Enfin, une fermeture permet de terminer correctement le travail avant le retour à la vie courante. Tous ces exercices peuvent se dérouler à plusieurs niveaux suivant l'expérience et la durée de pratique.

Trousse à Outils

Cinq exercices particuliers sont présentés au fur et à mesure des besoins, ils sont du domaine du fonctionnel, c'est à dire qu'ils ne font pas partie du travail de fond ; ce sont des « outils » qui

permettent au **corps physique** de « s'installer » correctement. Leur gestuelle, très précise, peut, là aussi être exécutée à plusieurs niveaux.

Renseignements pratiques

Les cours se déroulent à l'ensemble sportif municipal 11 rue du château du Theil à Ussel. On l'appelle plus simplement « La salle du Theil » et c'est au premier étage.

La salle est suffisamment vaste pour permettre des déplacements importants sans aucune gêne. Un ensemble important de miroirs permet de faciliter grandement le travail dans les démonstrations.



La salle du theil

Les cours de Qi Gong ShenDao sont organisés avec le

Cercle Shito-Ryu Karaté Ussellois

C'est une école de karaté traditionnel située à Ussel en Corrèze.

C'est une association agréée Jeunesse et Sports N°19/08/478/S et affiliée à la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées
SIRET : 520 626 626 00018.

TARIFS

Licence FFKDA : 37 €

Cours : 150 €

Les horaires

1^{er} créneau : les lundi de 09h30 à 11h00. 2^{ème} créneau : les lundi de 14h00 à 15h30

Un cours d'essai gratuit.

Saison 2025 - 2026

Informations disponibles lors du forum des associations le samedi 13 septembre 2025 au stand du Cercle Shito-Ryu Karaté Ussellois à la salle polyvalente à Ussel.

Début des cours : Lundi 15 septembre 2025 à la salle du Theil