

DEVENIR ZEN

Wutao

Le wutao, « danse du tao », a pour objectif de « reprendre contact avec les mouvements primordiaux de la vie et de permettre une libération du mouvement ». En gros, ça fait bosser les muscles, la conscience, le souffle et ça fait du bien.

Génération tao, 144, boulevard de la Villette (19^e), 01 42 40 48 30.
M^o Colonel-Fabien. www.generation-tao.com. 140 € les 10 cours.