

Katsugen-Kai (club de mouvement régénérateur) est un groupe qui s'est donné comme but de faire connaître une philosophie pratiquée par Maître NOGUCHI et Maître UESHIBA et telle qu'on la trouve exprimée dans les ouvrages publiés par Itsuo TSUDA.

Il s'agit d'une philosophie pratique conduisant à l'ouverture de l'esprit, à la liberté d'être des individus et à leur autonomie. Le mouvement régénérateur n'est pas le produit de recherches intellectuelles. Il existe à l'origine chez tous les êtres humains.

*Le mouvement régénérateur est une sorte de mouvement du corps qui a ceci de particulier qu'il se pratique avec la suspension momentanée de la volonté, alors que, d'ordinaire, tout mouvement, gymnastique ou autre, se fait avec la volonté. Il affecte aussi bien les muscles volontaires qu'involontaires. Il n'y a pas de modèle sur lequel calquer le mouvement à exécuter : le mouvement se déclenche en réponse aux besoins de l'organisme. Il y a donc autant de mouvements différents qu'il y a d'individus, et chez chacun, il change à chaque moment, selon l'évolution intérieure qui se fait lentement."*

Itsuo Tsuda

Le mouvement régénérateur n'est pas une méthode que l'on adopte dans un but thérapeutique et se pratique sans but.

Aucune connaissance et aucune technique ne sont requises, le mouvement agit de lui-même, indépendamment, libre.

Dans cette perspective, Katsugen-Kai organise des séances de mouvement régénérateur et des stages.



Œuvres de Monsieur Itsuo Tsuda, éditées par « Le Courrier du Livre », en vente dans les librairies et au dojo :

- Le Non-Faire,
- La Voie du Dépouillement
- La Science du Particulier
- Un
- Le Dialogue du Silence
- Le Triangle instable
- Même si je ne pense pas je suis
- La voie des Dieux
- Face à la Science
- Cœur de ciel pur

## KATSUGEN-KAI GENÈVE

活元会

MOUVEMENT RÉGÉNÉRATEUR

<http://www.katsugen-kai.ch>

Tél. +4122 792 87 03

[ch.nyffeler@bluewin.ch](mailto:ch.nyffeler@bluewin.ch)

[sven.kunz@bluewin.ch](mailto:sven.kunz@bluewin.ch)

2018 - 2019

## Pratique régulière

Reprise des séances le mardi 4 septembre 2018  
En **2018-19**, les séances de mouvement régénérateur auront lieu :

### Les mardis de 20h00 à 21h00\*

Chez Christoph Nyffeler  
Chemin de la Bordière 5  
1213 Onex (Tram 14, Bus 21, 43, J, K)

\*Pratique respiratoire de 19h30 à 20h00 pour ceux qui le désirent.

Elles n'auront pas lieu aux dates suivantes (fêtes et congés scolaires) :

mardi 23 octobre,  
mardi 25 décembre,  
mardi 1 janvier,  
mardi 19 février,  
mardi 23 avril,  
du 1 juillet au 31 août

*Il est souhaitable de venir environ 15 minutes à l'avance et de mettre des habits usuels confortables*

## Tarifs

**Cotisation mensuelle : CHF 20.-**

**Abonnement annuel 10 mois payable en une seule fois :**

Plus de 25 ans : **CHF 150.-**

Moins de 25 ans et AVS : **CHF 100.-**

**Séance d'initiation : CHF 20.-  
(premier mardi de chaque mois,  
cotisation du mois en cours comprise)**



## Stage

**Animation :** Michel Chappuis, Sven Kunz et Christoph Nyffeler, anciens élèves de Monsieur Tsuda

**Dates :**  
**samedi 22 et dimanche 23 septembre 2018**

D'autres stages seront proposés ultérieurement.  
Veuillez consulter le site [www.katsugen-kai.ch](http://www.katsugen-kai.ch)

**Programme :**

### Samedi

09h30 à 10h00 Accueil

10h00 à 11h30 Mouvement régénérateur

18h00 à 19h30 Mouvement régénérateur

### Dimanche

10h00 à 11h30 Mouvement régénérateur

Dès 12h00 Repas en commun

**Lieu :**

Christoph Nyffeler  
Chemin de la Bordière 5  
1213 Genève

**Tarif :**

CHF 40.- (repas du dimanche compris)

**Inscription :**

Pour organiser le repas du samedi soir et pour tenir compte de la surface du dojo d'Onex, nous limitons le nombre de participants à maximum 15 personnes.

**L'inscription est donc obligatoire jusqu'au dimanche précédent le début du stage**, en envoyant un courriel ou un appel (voir page titre)