

Programme Qi Gong Automne 2026

Un voyage en 12 séances pour harmoniser le corps, le souffle et l'esprit.





En direct sur ZOOM.
Pratiquez depuis votre
espace personnel.



Tous les jeudis.
De 18h00 à 19h15.

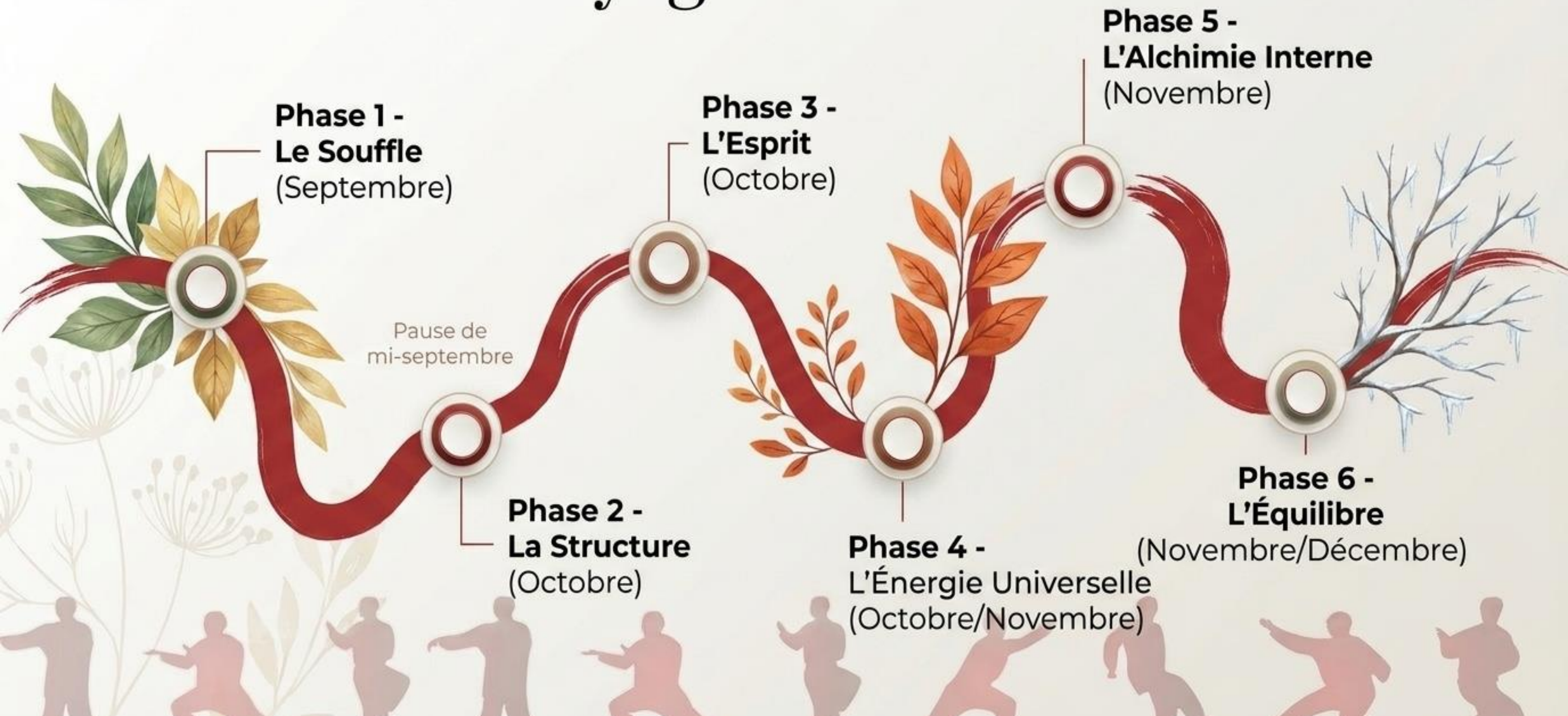


Du 03 septembre au
03 décembre 2026.
12 séances en live.

Une progression pensée étape par étape
pour préparer votre énergie à l'hiver.



La Carte du Voyage



Phase 1 : Ouvrir le Souffle

Qi Gong pour les poumons

Jeudi 03 septembre 2026 :
Tenir le ballon

Jeudi 10 septembre 2026 :
Tenir le ballon en inversé

L'automne est la saison des poumons en médecine traditionnelle chinoise. Ces premières séances préparent et purifient le système respiratoire pour accueillir la nouvelle saison.



Phase 2 : Renforcer la Structure

Qi Gong Yi Jin Jing

Jeudi 01 octobre 2026 :
Tenir le ventre

Jeudi 08 octobre 2026 :
Se tenir dans le courant

Le Yi Jin Jing (Classique de la transformation des tendons) fortifie le corps physique, assouplit les fascias et ancre l'énergie profondément dans le sol.



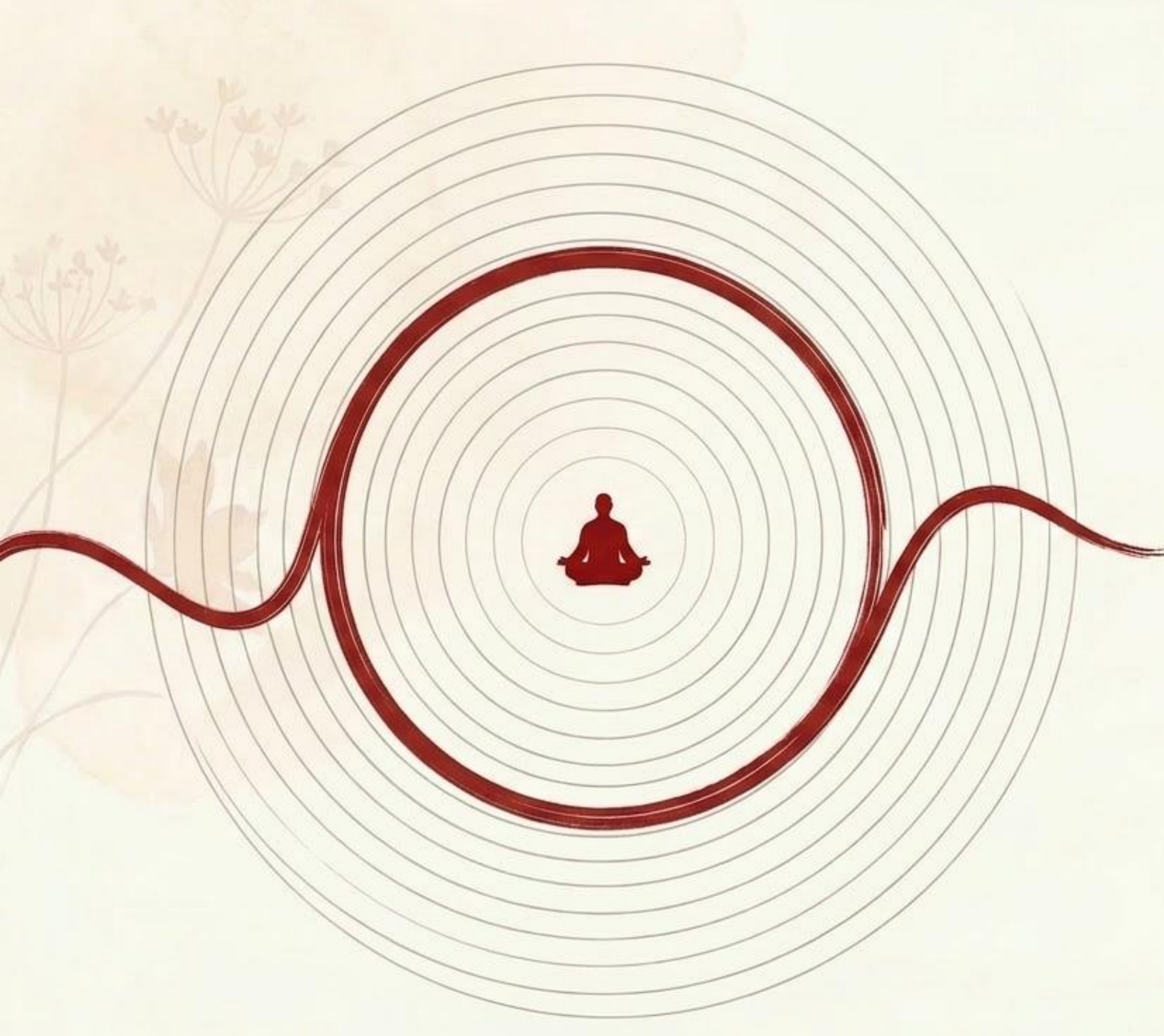
Phase 3 : Pacifier l'Esprit

Qi Gong des 5 animaux

Jeudi 15 octobre 2026 :
Pacifier le Shen

Jeudi 22 octobre 2026 :
La danse du dragon

Libérer les tensions émotionnelles accumulées par le mouvement fluide, expressif et millénaire des animaux. Une véritable danse pour pacifier le "Shen" (l'Esprit).



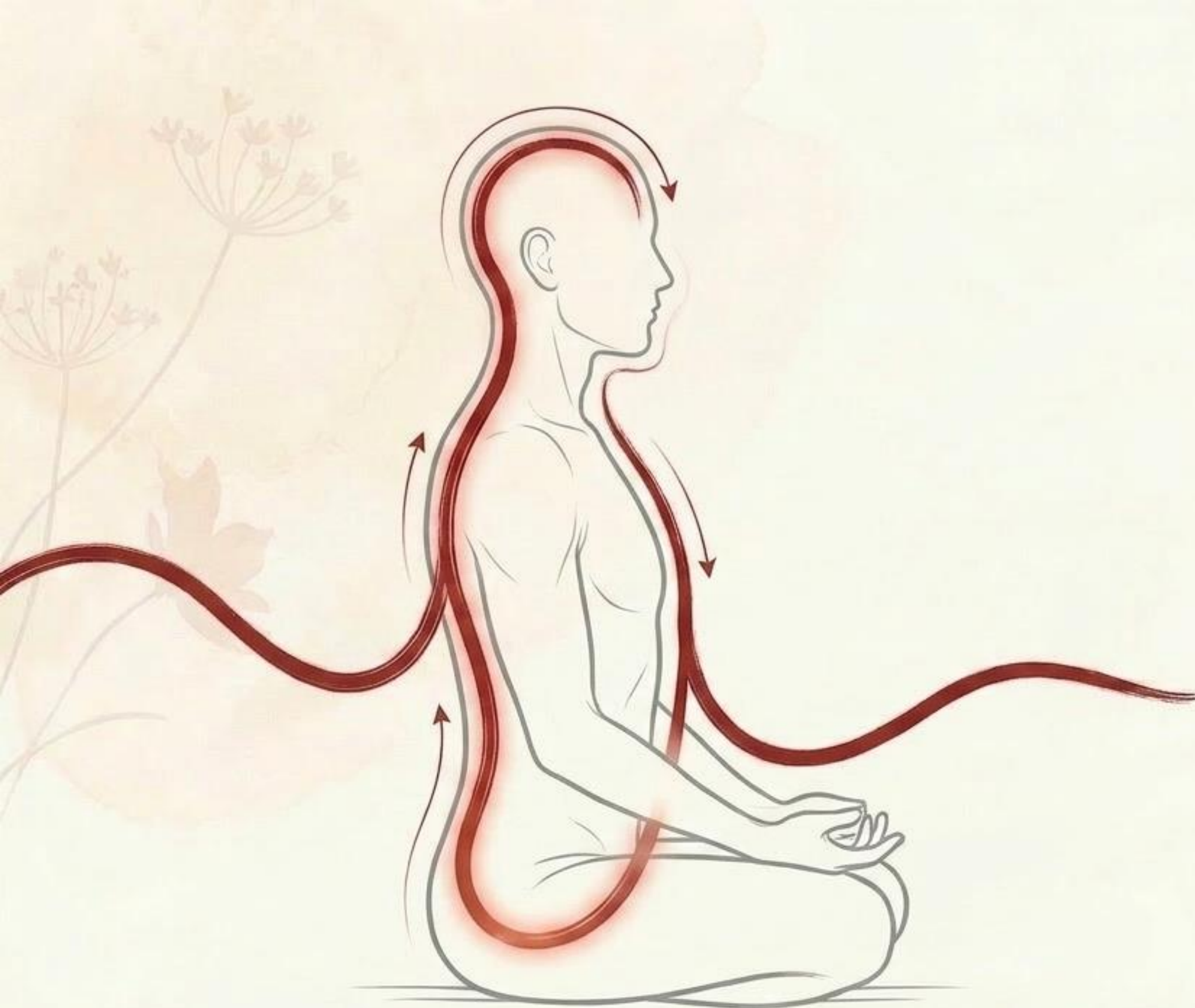
Phase 4 : Connecter à l'Universel

Qi Gong des 9 petits cieux

Jeudi 29 octobre 2026 :
Zhan Zuang le Cercle complet

Jeudi 05 novembre 2026 :
Wu Ji

L'art de l'immobilité. Des pratiques de postures
statiques pour accumuler l'énergie vitale et trouver
un calme intérieur profond, connecté à l'univers.



Phase 5 : La Circulation Interne

Qi Gong assis

Jeudi 12 novembre 2026 :
L'orbite microcosmique

Jeudi 19 novembre 2026 :
L'orbite microcosmique

Le travail se fait désormais de l'intérieur. Dans le silence du corps immobile, l'esprit guide le Qi à travers les méridiens principaux de la colonne vertébrale et du buste.



Phase 6 : L'Intégration et l'Harmonie

Qi Gong pour l'équilibre

Jeudi 26 novembre 2026 : Se balancer pour aligner les reins et les poumons

Jeudi 03 décembre 2026 :
Essorage de la moelle épinière

Aligner l'axe central du corps et harmoniser les organes vitaux. Une stabilité physique et énergétique parfaite juste avant l'entrée dans les rigueurs de l'hiver.

La Matrice des Pratiques

Une approche
holistique à
360 degrés.

Style de Qi Gong	Posture Dominante	Bénéfice Principal
Qi Gong pour les poumons	Debout / Respiratoire	Purifie l'énergie et renforce le souffle
Yi Jin Jing	Debout / Ancrage	Renforce les tendons et la structure
5 Animaux	En mouvement fluide	Libère les émotions et pacifie l'esprit
9 Petits Cieux	Statique (Zhan Zuang)	Accumule l'énergie vitale universelle
Qi Gong Assis	Assis / Méditatif	Fait circuler le Qi en profondeur (Orbite)
Qi Gong pour l'Équilibre	Torsion / Axe central	Aligne les organes et stabilise le corps

Synthèse : Votre Bouclier pour l'Hiver

Le Souffle (Poumons)

Le souffle protège la frontière extérieure.

La Structure

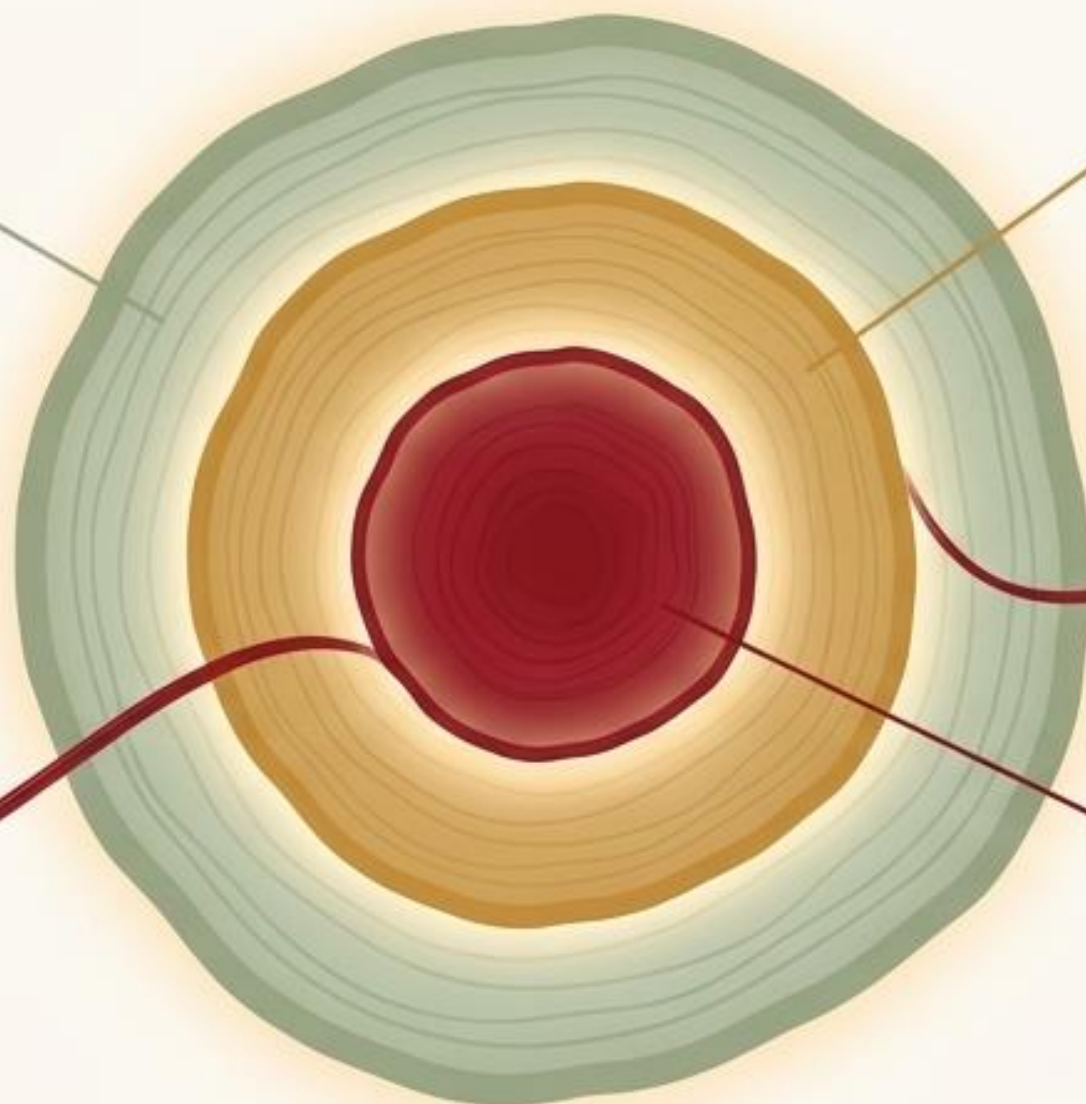
(Yi Jin Jing / Animaux / Cieux)

La structure corporelle soutient la posture face au froid.

L'Énergie Interne

(Orbite Microcosmique)

L'alchimie interne réchauffe le centre vital.



En 12 semaines, vous ne faites pas qu'apprendre des mouvements.
Vous construisez une fondation solide, physique et énergétique, prête à traverser l'hiver.