



20**26**/
20**27**

PROGRAMME

DES ACTIVITÉS

Les Temps du Corps & **Le Moulin de la Fleur d'Or**

Les Temps du Corps a développé depuis 1992 la philosophie et les pratiques d'origine chinoise avec comme lignes directrices la santé, l'art et la spiritualité. La création de notre nouveau lieu,

« **Le Moulin de la Fleur d'Or** », marque une évolution dans nos orientations pour s'ancrer vers plus d'approfondissement et de partage, avec des stages de formation et des Masterclasses en résidentiel permettant de vivre une expérience immersive au cœur de la nature.

Dès avant le confinement nous avons ressenti ce besoin d'un lieu nous permettant de retrouver ce qui fait l'essence de la vie : l'unité du corps et de l'esprit avec la nature. Dans un monde de plus en plus anxiogène il est essentiel de retrouver la confiance en nos capacités et de s'ouvrir au sens profond de la vie, notre « mandat céleste », pour s'y ressourcer et le partager dans la joie de l'instant présent.

Ainsi cette année, nous vous proposons à Paris rue de l'Echiquier, dans une seule salle agrandie, les activités habituelles : cours, ateliers, stages, conférences ; au moulin, outre des cours et ateliers pour les habitants de proximité, un ensemble de stages approfondis et de formations dans ce magnifique lieu entre rivière et forêt.

La pensée chinoise et le concept du Qi, l'énergie, s'intéressent aux transformations et aux relations de tout ce qui existe. Aujourd'hui où nous assistons à un bouleversement et à une mutation si rapide de nos existences, touchant également les aspects sociaux, familiaux, professionnels ou personnels, les outils de cette culture du vivant semblent particulièrement adaptés et opportuns.

Ils peuvent aider chacun à se construire et à développer ses qualités et sa vitalité tout en établissant une relation équilibrée et harmonieuse avec son entourage.

Pionnier il y a déjà 30 ans, les Temps du Corps a joué un rôle majeur dans la diffusion des techniques énergétiques et de la culture chinoise en France, tout en adaptant la pédagogie des méthodes à nos bases occidentales.

La philosophie des Temps du Corps est basée sur l'éthique, l'authenticité et la qualité. Les liens avec de nombreux instituts, écoles et maîtres en Chine lui permettent d'organiser des événements internationaux, des voyages de pratique en Chine, des colloques, ainsi que des recherches et des productions, dans une approche transculturelle en phase avec les évolutions et les attentes de nos sociétés contemporaines.





LES CHEMINS DES TEMPS DU CORPS

La résonance du corps, du souffle et de l'esprit

形

Les 3 niveaux de la vie humaine

Corps | Xing

Le XING désigne la structure corporelle : cela inclut toutes les différentes parties du corps humain, les organes et les systèmes physiologiques, ainsi que leurs mouvements et transformations.

Xing est le lieu où habite la vie

氣

Souffle | Qi

Le QI anime et gère toutes les activités de la vie humaine, qu'elles soient physiologiques, physiques ou psychiques. Du simple mouvement du corps aux activités très complexes du cerveau, tout est une manifestation des mouvements et des transformations du Qi.

Qi est le moteur de la vie

神

Esprit | Shen

Le SHEN représente tout le psychisme, l'esprit, la conscience et l'âme.

Shen est le conducteur de la vie



1^{er} niveau

Régulariser le corps

Xing | le corps

Dans ce niveau le corps se structure pour que le QI circule et que la santé s'améliore. C'est la fondation de l'unité où toutes ses parties sont reliées.

Amélioration de la santé. Le corps s'assouplit et acquiert une nouvelle fluidité et de la force.

Le système immunitaire est renforcé ; plus de vitalité, de calme, moins de fatigue et de stress.

La verticalité entre ciel et terre

L'enracinement

La fluidité des mouvements

Le juste milieu et le centre

Le volume et les 6 directions

L'enracinement du bassin

Le corps communicatif intérieur / extérieur

La présence du corps





2^{ème} niveau

Régulariser le souffle

Qi | le souffle

Une fois que l'unité du corps est construite, le Qi circule dans l'être global et évolue dans la relation avec les souffles de la vie.

Le Qi circule et la vie s'harmonise entre le corps et l'esprit.

Le Qi touche le psychisme et les émotions.

Les émotions s'apaisent dans le calme.

Savoir écouter, savoir accepter, et laisser le Qi vivre dans l'ouverture du cœur sans mentaliser, sans analyser, acquérir une capacité de tolérance, et dissoudre rapidement les pensées négatives.

Conscience de soi sans oublier l'autre.

Le mouvement du Qi en nous est animé et régularisé par la respiration

Le Qi entretient le lien,
la relation entre le corps et l'esprit.

Le Qi est la vie à tous les niveaux de l'être.

Le Qi est une matière, une force,
un système d'informations.

Il est créateur et agent de transformation.

À la fois puissance et douceur,
il rejoint le monde matériel
et communique avec le monde spirituel.

Chaque méthode travaille la circulation du Qi, qui touche notre être profond. Le Qi est à la fois physiologique et psychique. Il ouvre le champ de conscience. Il nous donne concrètement la capacité de se maîtriser.





3^{ème} niveau

Régulariser l'esprit

Shen | l'esprit, la conscience et l'âme

Connecté avec sa nature profonde, en s'adaptant constamment aux circonstances tant internes qu'externes, être totalement présent à la vie.

Quand la pratique atteint un niveau profond, c'est notre vision de la vie et de notre monde qui se transforme complètement.

C'est un raffinement de l'être, une élévation de l'esprit et de la conscience.

La spiritualité de la vie dans toutes ses manifestations.

Toutes les méthodes enseignées sont basées sur cette même fondation.

Chaque méthode constitue une voie ouverte basée sur l'unité du corps et du cœur par la résonance des 3 niveaux : Jing (essence), Qi (souffle), Shen (conscience).

Chaque méthode est constituée de mouvements différents et spécifiques, partageant la même voie.

La résonance des 3 trésors constitue la santé,
l'ouverture du cœur et la spiritualité.
Ils révèlent tout le potentiel de vivre.





KE Wen

L'étincelle créatrice

KE Wen, experte, chercheuse et auteure internationale sur la culture et la philosophie chinoises, co-fondatrice et directrice pédagogique du centre de culture chinoise Les Temps du Corps, docteur en pédagogie de sports traditionnels, membre du comité exécutif de la Fédération internationale de Qi Gong de santé, héritière de la culture des arts martiaux de Wudang.



Fondatrice & Directrice

C'est en 1992 que KE Wen et Dominique CASAÿS fondent le centre de culture chinoise « Les Temps du Corps » qui va accompagner le développement des arts et énergétiques en France et en Europe. Ils organisent de nombreux évènements d'envergure pour promouvoir le développement de la culture chinoise en France et renforcer le pont vivant de l'interculturel.

Toutes les facettes de la culture chinoise viennent s'enrichir et dialoguer avec environ 1,000 adhérents réguliers. C'est un exemple d'une intégration vivante autour d'un lieu qui stimule tout un mouvement au-delà de nos frontières et illustre pleinement le sens de "culture de vie" que KE Wen revendique tout au long de son parcours.

Pionnière & Communicatrice

Depuis plus de 30 ans, KE Wen trace un chemin de transmission et de résonance en suivant une vision à long terme. Echanges et ouverture, son action est centrée sur l'union entre l'humain et l'univers vivant, en portant une attention particulière à la qualité et à la richesse de son enseignement. Ainsi, elle rassemble autour d'elle sur ce chemin une équipe riche d'une belle diversité, et travaille en lien profond avec des instituts, des écoles, des maîtres en Chine sur le sens profond de la pratique dans le monde moderne.

Formatrice pédagogue

Pour KE Wen, la quintessence de la culture chinoise est un chemin vivant qui relie la santé à l'épanouissement de l'être, tout en répondant aux questionnements de la société moderne : comment équilibrer le développement de nos sociétés avec l'écologie tout en favorisant, le développement personnel durable, quel que soit le fondement culturel ?

Pour y répondre, KE Wen est totalement impliquée dans l'enseignement et dirige tout au long de l'année depuis plus de 30 ans, les différentes écoles de formation des Temps du Corps, basées sur une même recherche profonde de sens à travers les enseignements.

Chercheuse & Écrivaine

KE Wen a toujours poursuivi sa recherche profonde sur la philosophie de vie, l'art et le sens de l'existence. Tout au long de ces 30 ans, 5 ouvrages ont été publiés :

"Entrez dans la pratique du Qi Gong", ré-édité 8 fois déjà et ayant contribué largement à la diffusion de la culture du Qi Gong en France en rencontrant un grand succès. **"La voie du calme"**, co-écrit avec le Docteur Zhang Ming Liang. **"Les trésors de la médecine traditionnelle chinoise dans le monde d'aujourd'hui"**, co-écrit avec le Docteur Liliane Papin. La traduction française du classique chinois de la pureté et du calme **"Qing Jing Jing"**, co-écrit avec Sophie Faure. **"Qi Gong et méditation pour les yeux (la lumière du regard)"**

Tous ces livres sont parus aux Editions du Courrier du livre. Ces 5 livres montrent le développement de l'éthique et de la voie de la sagesse orientale vers la société moderne. Sagesse qui allie culture, corps, médecine, et spiritualité comme étant inséparables. Ils sont partie intégrante du fondement de l'enseignement des Temps du Corps.

Créatrice artiste

KE Wen se passionne pour la danse depuis son enfance, et a chorégraphié de nombreux spectacles mêlant divers arts et artistes. De cette essence est née une nouvelle forme d'art, le Qi Dance, qui emmène la danse vers une force intérieure à l'écoute de l'instant présent, requiert et amène à la présence totale de l'être et au rayonnement du corps-esprit qui est dans l'unité de l'homme et du ciel ! Elle a ainsi créé l'école internationale de Qi Dance et développé cet enseignement dans le monde entier.

Fondatrice de KE Wen Institute

Plus récemment, KE Wen a également fondé Ke Wen Institute (keweninstitute.com), un site internet dédié à son enseignement en ligne, des pratiques énergétiques du Qi Gong et du Tai Ji à la philosophie du Tao.

LES DIFFÉRENTES FORMES D'ENSEIGNEMENT

Les enseignements proposés aux Temps du Corps visent à vous procurer les moyens et les outils pour travailler et relier ces trois niveaux qui nous constituent : le corps, l'énergie et l'esprit ou la conscience.

Selon vos propres objectifs et en fonction de vos possibilités, différents formats sont accessibles aux Temps du Corps.

Cours hebdomadaires

Les cours permettent un travail régulier pour s'initier et approfondir les différentes méthodes.

Ils permettent une progression tout au long de l'année.

Ateliers & Stages

Les ateliers et stages de Qi Gong permettent au cours d'une seule séance – généralement d'une demi-journée ou d'une soirée pour les ateliers, d'un week-end pour les stages – d'approfondir une méthode de travail énergétique ou d'acquérir une nouvelle technique que l'on peut travailler chez soi. Les ateliers et les stages sont indépendants les uns des autres et peuvent être suivis séparément.

Conférences & Webinaires

Les conférences permettent aux pratiquants de mieux comprendre les fondements de la culture et de la médecine chinoises. Elles offrent à tous une connaissance très actuelle et vivante de cette culture millénaire, comme un outil de compréhension d'une vie équilibrée.

Formations

Les formations sont le fondement de l'éthique des Temps du Corps. Elles construisent un chemin de l'interculturel. C'est une aventure humaine pour se construire et éveiller une conscience globale. C'est un chemin de vie de transformation du corps, du cœur et de l'esprit.

zoom

Les cours hebdomadaires, conférences et certains ateliers sont également proposés en ligne sur la plateforme Zoom.

Le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Qi Dance, la méditation et la médecine chinoises visent à l'épanouissement individuel de l'être, à l'entretien de la santé, à l'équilibre émotionnel et à l'unité entre l'esprit et le corps. Ils stimulent le fonctionnement organique et visent, au plus profond de nous-mêmes, à l'élaboration d'un équilibre subtil entre santé et spiritualité.

气功 Qi Gong

est composé de deux idéogrammes chinois :

- Qi, qui se traduit par énergie, souffle.
- Gong, qui désigne le travail, la technique ainsi que la maîtrise, le résultat que l'on recherche à travers les exercices.

Le Qi Gong fait partie des trésors de la culture chinoise. Son histoire de plus de 2 500 ans est liée au développement de ses grands courants, comme le taoïsme, le bouddhisme, la médecine traditionnelle chinoise et les arts martiaux traditionnels.

太极拳 Tai Ji Quan & Arts martiaux internes

ces trois caractères signifient mot à mot: « boxe (Quan) du principe suprême Yin-Yang » ; Tai Ji étant le nom du dessin où deux « gouttes » noire et blanche s'entrelacent pour évoquer le couple dynamique du yin et du yang. Ainsi se trouve bien résumé l'objectif de ce magnifique art physique : harmoniser les techniques du travail énergétique avec l'efficacité des arts martiaux.

La logique des mouvements est celle des arts martiaux, mais leur manifestation est celle de l'énergie interne du corps. À la rapidité est substituée la lenteur, gage de concentration et de rencontre harmonieuse avec le fond de soi-même.

武术 Arts martiaux externes

sont souvent appelés « Kung Fu » pour désigner la force interne et les capacités d'agilité et de souplesse de leurs adeptes. Ils sont enseignés aux Temps du Corps non dans un but compétitif mais pour développer sa capacité physique et énergétique dans l'expression dynamique d'un art authentique et épanouissant.

禅修 Méditation

favorise un état d'éveil et de disponibilité afin de vivre en pleine conscience chaque instant présent. Cette technique ancestrale permet de trouver le calme en réunissant le corps, le Qi et l'esprit, pour se connecter à la source inépuisable de l'univers et de la vie.

气舞 Qi Dance

offre une expérience métissée, entre la richesse incarnée des pratiques énergétiques asiatiques (méditation, Qi Gong, Tai Ji Quan et arts martiaux) et l'expression créative de la danse contemporaine.

Le Qi Dance ouvre un nouvel espace d'expériences entre le corps, les émotions, la conscience et la création. Une forme de Qi Gong ouverte à l'expression émotionnelle et esthétique, dans une visée artistique. Cette méthode, fruit d'années de recherches, favorise une transformation des relations de l'être à soi, aux autres et à l'environnement.

中医 Médecine chinoise

est plus que jamais adaptée à notre monde et aux problèmes de santé qui nous préoccupent. Les découvertes scientifiques modernes nous encouragent tout particulièrement à jeter un pont entre l'Orient et l'Occident car, loin d'invalider cette science ancienne, nos découvertes scientifiques modernes au contraire ne cessent de la corroborer et consolider. Cette fascinante rencontre est-ouest nous permet d'établir de solides bases de prévention et d'entretien de cette "santé radieuse" chère aux Taoïstes, bien au-delà de la simple absence de symptômes, dans une démarche d'équilibre global.

COMMENT CHOISIR SON ACTIVITÉ

Les Temps du Corps est un lieu spécialisé dans l'enseignement et la formation aux techniques énergétiques chinoises : Qi Gong, Tai Ji Quan et Kung Fu Wushu. Notre orientation pédagogique ne vise pas la performance ou la compétition, mais offre des outils pour permettre à chacun de trouver une technique authentique et traditionnelle correspondant à ses aspirations dans notre vie contemporaine. Voici quelques critères pouvant vous orienter dans nos activités.

Débutant : Dao Yin, Qi Gong général, Nei Yang Gong 1^{ère} méthode, 20 mouvements, Tai Ji des 24 et 42 mouvements, les fondamentaux du Qi Gong, Initiation au Qi Gong, Chant et Qi Gong, Qi Gong du matin, Renforcer la vitalité par les 5 organes, Qi Gong de 6 sons, 8 pièces de brocart, Qi Gong du bâton, 6 harmonies et 5 éléments.

Avancé : Nei Yang Gong, 5 animaux du Wudang, Hui Chun Gong, Qi Gong des 5 animaux, Tai Ji style Chen, Tai Ji style Zhaobao, Tai Ji du Wudang, Tai Ji de l'éventail, Tai Ji style Wu, Fu Chen.

Pour mieux se recentrer, s'intérioriser, recharger son énergie : Hui Chun Gong, méditation, 20 mouvements, Qi Gong des yeux.

Pour mieux s'extérioriser, se dépenser : Kung Fu, Tai Ji, Chant et Qi Gong.

Pour lutter contre le stress et se relaxer : automassage, méditation, massage et tous les autres cours de Qi Gong, Qi Gong général, 12 mouvements de Dao Yin.

Pour renforcer l'énergie : automassage, massage, Nei Yang Gong, Hui Chun Gong, les méthodes de Qi Gong de santé, Kung Fu, Tai Yi Xin Yi, Marches et Postures.

Pour assouplir et entretenir son corps : Dao Yin, Nei Yang Gong, Ba Duan Jin – 8 pièces de brocart, 5 animaux du Wudang, Qi Gong du matin, .

Pour équilibrer ses émotions : méditation, Nei Yang Gong, Qi Gong de la femme.

Pour améliorer sa santé : Hui Chun Gong, Qi Gong des cervicales, Qi Gong de la femme, méditation, Qi Gong des yeux.

Techniques mieux adaptées pour seniors : Qi Gong pour les seniors, Dao Yin, 20 mouvements.

Pour pratiquer facilement chez soi : ateliers et stages de Qi Gong.

Méthodes demandant un suivi régulier sur l'année : Tai Ji, Kung Fu.

Activités pouvant facilement se prendre en cours d'année : Dao Yin, 20 mouvements et autres cours de Qi Gong.

Connaître le fonctionnement de l'énergie : conférences, 20 mouvements, ateliers sur les méridiens.

Autres éléments de choix

Pour les personnes plus éloignées ou qui ne peuvent venir que ponctuellement : stages et ateliers.

Les formations : motivation personnelle d'approfondir sa pratique, choix d'une nouvelle activité professionnelle complète ou complémentaire.

Choix selon le professeur : si vous hésitez entre deux ou trois cours, n'hésitez pas à les essayer afin de trouver celui qui vous correspond le mieux. Chaque professeur a sa propre pédagogie, sa sensibilité et sa manière de transmettre, ce qui constitue un critère de choix important. Les indications proposées pour chaque méthode sont données à titre d'orientation. Chaque méthode est complète en elle-même et peut être pratiquée par tous, quels que soient votre niveau ou vos objectifs.

CARACTÉRISTIQUES DES MÉTHODES

QI GONG

20 mouvements essentiels du Qi Gong

Cours / Stages

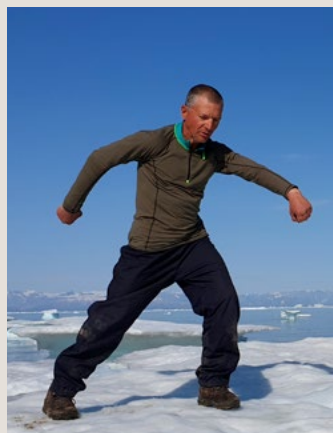
Cet ensemble de 20 mouvements énergétiques constitue une méthode créée par KE Wen pour acquérir les bases et la compréhension du travail énergétique. Les 20 mouvements essentiels se divisent en quatre parties de 5 mouvements permettant une mise en mouvement et un ressenti de l'énergie dans toutes les parties du corps, afin d'éveiller les 5 sens de l'énergie : monter, descendre, ouvrir, fermer, réunir. Une des méthodes les plus pratiquées, accessible à tous. Alliant la quintessence du Qi Gong traditionnel et une pédagogie claire et riche, cette méthode innovante nous amène progressivement dans la compréhension de la culture chinoise où le corps et la nature sont vivifiés par le souffle.

20 mouvements, Marches & Postures

Cours

Ce cours propose d'entrer dans la pratique de la marche de Tai Ji, une invitation à trouver notre équilibre dynamique dans la profondeur. Associée au travail de la posture, nous renforçons la connexion au souffle.

Différentes marches seront étudiées : marches des animaux du Wudang, marches des 5 éléments 6 harmonies notamment. Les 20 mouvements essentiels de Qi Gong nous accompagneront dans l'installation des fondamentaux de la pratique.



Frédéric VERNAY



SUN Fang

Dao Yin Yangsheng Gong

导引养生功

Cours / Ateliers / Stages / Formation

Dao 导 signifie conduire l'énergie en l'harmonisant. Yin 引 signifie travailler le corps en l'assouplissant. Le Dao Yin Yangsheng Gong est une méthode complète de Qi Gong créée à l'époque contemporaine par Maître ZHANG Guang De, à l'Université d'Education Physique de Pékin. La méthode repose sur les mouvements traditionnels du Dao Yin, élaborés et assemblés selon les règles de la médecine traditionnelle chinoise, et comprend de nombreux enchaînements s'adressant aux différents systèmes physiologiques et énergétiques du corps.

Les Temps du Corps a fait connaître et développé cette méthode depuis 1992.

Hui Chun Gong

回春功

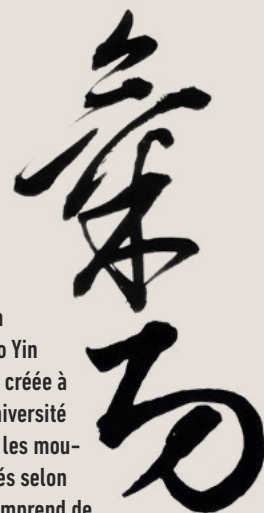
Cours / Ateliers / Formation

Méthode traditionnelle taoïste. Hui Chun Gong signifie « méthode pour retourner au printemps ». Il s'agit d'une méthode taoïste restée secrète pendant des siècles.

Les mouvements en spirales éveillent l'énergie profonde du bassin et la font circuler dans tout le corps. Les mouvements doux et subtils permettent de trouver une aisance intérieure, un relâchement profond, l'unité Ciel-Terre-Homme et le renforcement de l'énergie et des défenses. Les méthodes étudiées aux Temps du Corps sont la première méthode, les animaux mythiques et les 8 immortels.



Anny RAKOTOMALALA



QI GONG suite

Nei Yang Gong

内养功

Cours / Stages

Principale méthode de Qi Gong thérapeutique en Chine, transmise par Madame LIU Ya Fei. Les Temps du Corps en est le représentant depuis 1993.

Comprend : 2 enchaînements dynamiques (1^{ère} et 2^{ème} méthodes) comprenant avec chacune 2 parties de 6 mouvements, une partie statique basée sur les respirations et les relaxations spécifiques.

La partie dynamique travaille en profondeur sur la colonne vertébrale et l'étirement des articulations. Elle renforce la circulation de l'énergie et le fonctionnement des organes.

La partie statique permet de relâcher les tensions en profondeur et d'équilibrer les échanges dans le corps.



WANG Yan Li

Qi Dance et voyage sonore

Corps de résonance vibrant entre Ciel et Terre

Ateliers avec Patricia REPELLIN & Guy PIGEROULET

Au rythme du tambour, Guy et Patricia vous invitent à ancrer nos racines et danser avec le ciel. Un sublime voyage dans la résonance des corps et des souffles à travers le Qi Gong et le Qi Dance, une invitation à entrer dans un autre espace de soi : méditation dansée entre visible et invisible, puissance et tranquillité de son être.

Qi Gong du corps fluide

Ateliers avec Patricia REPELLIN

Entre danse et féminité, du Qi doux au Qi dansé, un Souffle créatif nous rassemble. Un temps pour soi si précieux pour libérer, détendre notre corps et le retrouver tel un Corps Fluide, le cœur léger et heureux.



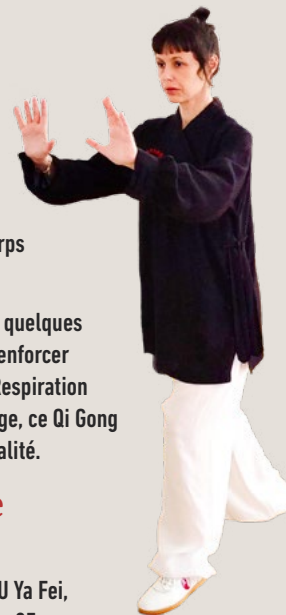
Patricia REPELLIN

Qi Gong du matin

Cours

Ce cours matinal vous permettra de bien commencer votre journée ! Démarrant par des automassages, des étirements dynamiques déliant articulations et chaînes musculaires, ces pratiques ouvrira votre corps en douceur.

Elle sera agrémentée, au fil des saisons, de quelques mouvements spécifiquement conçus pour renforcer l'énergie des organes leur correspondant. Respiration libérée, unité du corps et de l'esprit, centrage, ce Qi Gong matinal est garant de calme, sérénité et vitalité.



Dounia TRABELSI

Qi Gong de la Femme

Masterclasse avec Madame LIU Ya Fei

Méthode complète élaborée par Madame LIU Ya Fei, enseignée au Temps du Corps depuis plus de 25 ans.

Le Qi Gong de la femme propose ainsi une méthode spécifique comprenant des automassages, un travail spécifique sur le bassin, le relâchement des tensions, des mouvements pour stimuler l'énergie et le fonctionnement des organes, ainsi que l'équilibre émotionnel.

Qi Gong des Yeux

Atelier

Une méthode préventive et énergétique pour les problèmes des yeux ; en les protégeant, elle renforce la vision. Il utilise le massage, la visualisation et les mouvements oculaires pour détendre la vue, relâcher les tensions liées aux écrans et nourrir l'énergie des organes internes.



Guy PIGEROULET

Qi Gong général

Cours

8 mouvements souples et harmonieux. Entretien global de la physiologie et de l'énergie du corps.

Un enchaînement puissant et gracieux de huit mouvements, pour enraciner les fondements du Qi Gong, développer les bases du travail énergétique, les théories et la philosophie du Yang Sheng, nourrir la vie, par la pratique dynamique.

Qi Gong pour les seniors

Cours

Ce cours comporte des mouvements lents, qui s'effectuent sans véritable effort physique, où la dépense d'énergie y est minime et la conscience toujours présente (un acte conscient stimule l'activité cérébrale). Accompagnés par une respiration contrôlée, ces mouvements sollicitent les tendons et les muscles, et donc, la mobilité des articulations et la stimulation du sang des pieds à la tête pour renforcer équilibre et la coordination. Pratiqué avec assiduité (debout et assis), ce Qi Gong basé sur le Dao Yin, va suivre les saisons, rééquilibrer le métabolisme et revitaliser les organes dans l'ensemble du corps.

Comme l'écrivent les Maîtres chinois : « retrouver le printemps éternel ».



René TRAN MINH



Laurence FERAL



Elise BRUNEL

QI GONG & CHANT

Chant & Qi Gong

Ateliers avec Mélanie JACKSON

Un enseignement vocal clair, ludique et accessible à tous vous permettra d'harmoniser votre souffle et de jouir de votre voix avec aisance, du grave à l'aigu.

En lien avec les mouvements énergétiques, le plaisir de l'improvisation libère la voix et nourrit la confiance.

Les vendredi de 19h00 à 20h30 : 16 octobre 2026, 11 décembre 2026, 15 janvier 2027, 12 mars 2027, 21 mai 2027 (18h00-19h30)

Le Chant du Souffle

Ateliers Avec Elisa VELLIA

Une exploration du souffle à travers la voix et le chant. Par cette approche musicale du Qi Gong, le souffle rythmique, mélodique et poétique deviendra vibration, renforçant notre énergie vitale et notre lien aux autres. À travers un répertoire inspiré des musiques de la Méditerranée, nous laisserons émerger une expression authentique, où le chant devient un voyage au-delà des mots, une source de joie et d'harmonie.

Les samedi de 14h00 à 16h00 : 14 octobre 2026, 04 novembre 2026, 27 janvier 2027, 24 février 2027, 17 mars 2027, 23 juin 2027



Mélanie JACKSON



Elisa VELLIA

QI GONG DE SANTÉ

L'Association Nationale de Qi Gong de Santé, fédération officielle de Qi Gong en Chine, qui regroupe plus de 50 pays, présente un ensemble de méthodes traditionnelles de Qi Gong. Chaque méthode a été étudiée et élaborée à partir des nombreuses pratiques anciennes par les meilleurs experts de Chine. Un accent particulier est porté sur la pédagogie de l'apprentissage, les explications de chaque mouvement et les effets sur la santé. Les Temps du Corps collaborent avec l'Association Nationale de Qi Gong de santé depuis 2001 et continuent de diffuser ses méthodes. Nous sommes l'un des principaux partenaires de la Fédération internationale de Qi Gong de santé. KE Wen, en tant que membre du comité exécutif de cette fédération et responsable des experts internationaux, y joue un rôle important

健身气功

八段锦 Ba Duan Jin

8 pièces de brocart

Cours / Stages

Méthode traditionnelle très répandue en Chine depuis plus de 1500 ans pour améliorer la santé.

Allie contraction et relâchement musculaire dans un travail relié aux méridiens d'énergie et touche en profondeur les tendons et les muscles ainsi que l'énergie de tout le corps.

六字诀 Liu Zi Jue

Qi Gong des 6 sons

Cours

Les 6 sons sont reliés aux 5 organes : foie, cœur, rate, poumons, reins, auxquels on associe le triple réchauffeur. Chaque son travaille spécifiquement un système énergétique relié à l'organe.

Vise à renforcer les organes par la vibration spécifique associée au son. Le travail est moins physique et plus interne.

马王堆导引术

Mawang Dui Dao Yin

Stage

Le Mawang Dui Dao Yin est une méthode de Qi Gong pour préserver la santé. Ces 12 mouvements anciens sont simples, naturels et permettent de faire l'expérience de la circulation de l'énergie dans tout le corps. Par la mise en mouvement des flux et des souffles, le corps, peu à peu, se délie et s'assouplit.

养生太极杖 Yangsheng Taiji Zhang

Qi Gong du bâton

Cours / Ateliers

Utilise un bâton pour une autre approche des mouvements énergétiques. 12 mouvements qui favorisent l'entretien corporel et énergétique.

导引养生十二法 Dao Yin Yang Sheng Shi Er Fa

12 mouvements de Dao Yin

Cours / Stages

Regroupe la quintessence des différents enchaînements de Dao Yin.

五禽戏 Wu Qin Xi

Qi Gong des 5 animaux

Cours / Stages

Méthode remontant au III^{ème} siècle créée par Hua Tuo, célèbre médecin. Associe un travail physique axé sur la souplesse, la coordination, l'équilibre, et une relation énergétique profonde avec les organes correspondant à chaque animal.

易筋经

Yi Jin Jing

Cours

Le Yi Jin Jing, ou « traité de transformation des tendons et des muscles » est issu du monastère de Shaolin, et connaît de nombreuses variantes. C'est une méthode qui renforce le système tendino-musculaire tout en l'assouplissant. Les exercices font circuler l'énergie dans tout le corps et réalisent un entretien de la vitalité et de la forme physique.

ARTS MARTIAUX

Kung Fu

Cours

Travail d'enchaînements traditionnels issus de l'école de Shaolin, de Wudang et de Qing Sheng. L'objectif est tant de travailler la dynamique corporelle, la souplesse, la rapidité et la concentration, que de favoriser l'extériorisation du Qi et l'expression du corps. Il construit la vitalité du corps tout en renforçant les articulations et les muscles.



LIU Cui Fang

Tai Ji de l'éventail

Cours

Le travail de l'éventail permet de renforcer la structure corporelle et de mieux comprendre la communication du Qi.

Au niveau des techniques, elle assouplit le poignet et la région lombaire, débloque et renforce les reins dans l'ouverture du cœur.

Tai Ji Quan style Yang

24 et 42 mouvements

Cours / Ateliers

La forme courte de 24 mouvements est facile d'accès. Reliées au Qi Gong, les marches travaillent l'unité des trois harmonies extérieures et intérieures.

Les 42 mouvements sont une synthèse de la quintessence des différents styles de Tai Ji (Yang, Chen, Wu, Sun). Ils s'inscrivent dans la prolongation des 24 mouvements de Tai Ji Style Yang : un véritable enrichissement de cette même méthode.

C'est une excellente manière d'entrer dans l'état méditatif par le mouvement.



ZHANG Ai Jun

Tai Ji Quan style Wu

Cours / Masterclasse

Le Tai Ji style Wu est un art énergétique et martial chinois caractérisé par des mouvements fluides, continus et harmonieux. Sa pratique développe l'équilibre, la souplesse, la coordination et la détente profonde. Accessible à tous, il favorise la circulation du souffle (Qi), la présence à soi et le bien-être global dans le respect des principes traditionnels du Tai Ji Quan

Tai Ji Quan style Chen

Cours / Stages

Forme originelle du Tai Ji Quan, ce style est le plus martial des quatre styles principaux.

Il se caractérise par des « sorties de force », expression de la maîtrise de la force interne dirigée vers l'extérieur.

Alternance de mouvements lents, fluides et dynamiques et de postures basses et martiales.

Tai Ji Quan style Zhao Bao

Cours / Stages

Ce style de Tai Ji Quan, très peu connu en France, reprend la quintessence du Tai Ji Quan dans une forme très traditionnelle et originelle. Le Zhao Bao est plus interne, avec moins de projection d'énergie que le style Chen. Les 72 mouvements peuvent être pratiqués en position haute, moyenne ou basse. Il est donc accessible à tous.



Lucille WU



L'ÉCOLE DE WUDANG

La montagne Wudang fait partie du patrimoine chinois fondateur de la culture taoïste.

Berceau des arts martiaux internes et patrie du Tai Chi Quan, elle développe de nombreuses techniques alliant travail énergétique et corporel, méditation et philosophie taoïste.

Ses caractéristiques se manifestent dans les mouvements en spirale, souples et puissants.

Avec le Wudang, nous contactons autant l'harmonie et la beauté du corps énergétique que la force et la puissance martiale du mouvement. Profondeur du travail interne, maîtrise d'une gestuelle élaborée et complète en sont les clefs.

5 animaux du Wudang

Cours / Ateliers

Capter l'esprit et l'énergie représentés par 5 animaux emblématiques : tortue, serpent, grue, tigre et dragon.

5 séries de mouvements reliant l'animal avec un système énergétique et des fonctions aux organes. Chaque animal travaille sur 3 parties : énergétique (Qi Gong), marches, expressions du Qi (art martial).

6 harmonies et 5 éléments

Cours / Masterclasse

Méthode approfondie s'exprimant dans la lenteur et la puissance.

Associe les 3 harmonies externes (épaules/hanches, coudes/genoux, poignets/chevilles) et les 3 harmonies internes Jing (l'essence vitale), Qi (le souffle), Shen (l'esprit, la conscience).



Ba Gua Zhang

八卦掌

Atelier / Masterclasse

La main de Ba Gua est un excellent travail basé sur l'image des 8 trigrammes dans le cercle. Il travaille la stabilité des jambes et des pieds pour libérer le corps fluide et puissant. Travail spécifique du cercle qui renforce l'énergie des reins, l'équilibre émotionnel et la lumière du regard.

C'est un niveau avancé de la pratique du souffle en explorant la beauté et le corps vibratoire.



QING Feng Zi

Chang Shou Gong

长寿功

Qi Gong taoïste de longévité

Masterclasse

Huit mouvements de Longévité (transmis par le maître taoïste Zhang Zhishun et Mi Jingzi), ils sont une pratique taoïste de santé basée sur des mouvements dynamiques, transmise secrètement au sein de l'école Longmen du courant Quanzhen. Associés aux Huit Exercices du Vajra, ils forment ensemble ce que l'on appelle le « Gong Vajra de Longévité ».

Cette pratique favorise la circulation des méridiens, l'équilibre du yin et du yang, la production de liquides corporels et la nutrition du yin, l'apaisement du foie et de l'esprit, ainsi que le renforcement des fonctions rénales.

Une pratique régulière peut améliorer les déficiences de Qi et de sang, les troubles du sommeil, les douleurs aux épaules, au cou, au dos et aux jambes, harmoniser les organes internes et ralentir le vieillissement.

武当

Fuchen

拂尘

Cours

Objet sacré taoïste (fouet) en crin de cheval. Pratique d'exercices vivants et dynamiques avec cette « arme » qui permet de travailler et révéler force et détermination de l'esprit.



LIU Cui Fang

Jin Gang Gong

金剛功

Qi Gong du Vajra

Masterclasse

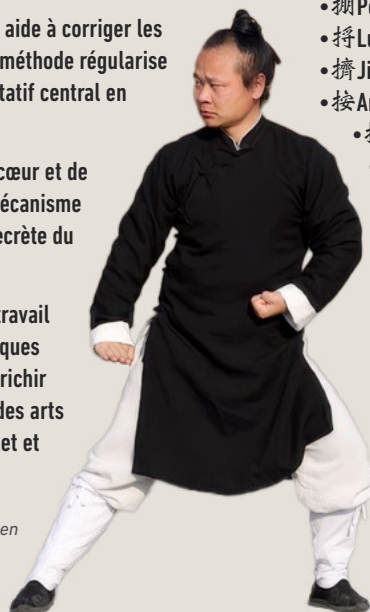
Issue de l'école du Dragon taoïste, c'est l'une des méthodes profondes de Qi Gong pour nourrir les canaux internes et l'énergie originelle. Ce travail interne favorise la circulation du Qi et du sang pour nourrir les méridiens, les articulations, les os en les renforçant dans un système global. Ce système appelé le microcosme, communique avec le macrocosme du Ciel.

Excellent travail pour la colonne vertébrale qui aide à corriger les problèmes de déformation et de douleur. Cette méthode régularise le système global par le système nerveux végétatif central en harmonisant les 6 organes et les 6 entrailles.

Il permet une grande purification du corps, du cœur et de l'esprit pour atteindre l'équilibre Yin Yang du mécanisme humain. Un travail qui harmonise la pratique secrète du Qi Gong, du Tai Ji et des arts martiaux.

Enchaînement de 8 mouvements, associé à un travail interne de méditation et de préparation (techniques d'échauffement, étirements, relaxation pour enrichir le stage d'une façon vivante). Révéler la vertu des arts martiaux avec la sagesse taoïste. Travail complet et passionnant.

XI Zhen



L'épée du Wudang

Masterclasse

Symbole des arts martiaux chinois, l'épée représente la droiture du cœur et la force d'agir. L'épée de Wudang est très connue par sa fabrication spécifique à cette région. Elle symbolise les arts internes chinois dans la pratique de l'arme. Elle représente aussi un lien entre monde interne et monde externe, entre soi-même et l'univers qui nous entoure.

Au niveau du travail du corps, cette méthode nous aide à prendre conscience de la souplesse du bassin, des poignets et également de la vivacité du regard. Elle ouvre un champ d'exploration des espaces internes du corps et la puissance vibratoire à l'extérieur.

Tai Ji des 13 mouvements de Wudang

Ateliers

Cette méthode aide à structurer le corps de Tai Ji dans sa fondation grâce aux 8 mouvements fondamentaux de Tai Ji et aux 5 mouvements liés aux déplacements (avancer, reculer, se déplacer à gauche, à droite et se centrer).

Les 8 mouvements de Tai Ji sont :

- 棚 Peng : appuyer vers le bas et l'avant
- 捋 Lu : tirer vers l'arrière,
- 擠 Ji : presser vers l'avant,
- 按 An : appuyer vers l'arrière,
- 採 Cai : tirer vers le bas par les mains,
- 捋 Lie : pousser vers le haut par les poignets,
- 肘 Zhou : pousser par les coudes,
- 靠 Kao : appuyer par les épaules

MING Yue



L'ÉCOLE DE WUDANG suite

Tai Ji des 36 mouvements de Wudang

Cours / Masterclasse

Cette méthode complète et raffinée représente par excellence l'Ecole de Wudang.

L'unité profonde du corps où circulent le souffle et l'esprit se lie dans la profondeur reliée avec la lenteur des mouvements. La vitalité s'exprime dans le calme profond du geste, nourri par le calme et la pureté d'un coeur relié aux souffles de l'Univers.

Tai Yi de l'envol du Dragon

太乙游龙功

Cours / Masterclasse

Tai Yi : l'empereur céleste, l'homme véritable

Le Dragon : dans la culture chinoise, symbole de puissance et pouvoir. Il réunit la force vivante, métaphore de l'esprit de persévérance, de conviction et d'endurance.

Les mouvements sont harmonieux comme les nuages qui se promènent, comme l'eau qui coule et comme le dragon qui s'envole en chevauchant les nuages avec le brouillard et le vent.

Ce travail des arts martiaux internes et de Qi Gong vient réveiller notre énergie interne profonde et renforce l'énergie originelle des reins ainsi que l'énergie subtile dans l'aisance, la liberté intérieure et la force globale. Cette méthode travaille la force du fil de soie et les automassages internes des organes.

Tai Yi Wu Xing

太乙五行

Atelier / Masterclasse

Une méthode authentique des arts énergétiques de Wudang, les mouvements respectent les principes de l'engendrement et du contrôle des 5 éléments (cycle des 5 phases reliées aux 5 éléments), en insistant sur le raffinement du Qi.

Elle nous apprend aussi à nous défendre par les techniques subtiles et puissantes qui cherchent à dissoudre la force de l'adversaire par l'intention juste, sans utiliser la force physique.

Les mouvements sont spiralés, les pieds-hanches et les mains-épaules sont connectés en cercles constants, ce qui permet aux pratiquants de raffiner leur souffle par des connexions plus profondes à l'intérieur de leur corps tout en éveillant le potentiel contenu dans l'énergie originelle des reins.

Xiao Yao Zhang

逍遥掌

La boxe de l'aisance et de la liberté intérieure

Atelier / Masterclasse

Les mouvements, gracieux, séculaires et puissants, s'expriment dans la légèreté et le rythme harmonieux du souffle.

Un travail représentatif de l'école de Wudang qui allie le Kung Fu externe et le Qi interne.



MÉDITATION

La méditation favorise un état d'éveil et de disponibilité intérieure afin de vivre en pleine conscience chaque instant présent. Cette technique ancestrale permet de trouver le calme en réunissant le corps, le Qi et l'esprit, pour se connecter à la source inépuisable de l'univers et de la vie.

« La méditation devient essentielle pour se connecter à soi-même dans un espace calme, centré et équilibré, vivant et créatif. La méditation est là pour nous guider à l'intérieur de soi. Elle équilibre notre vie émotionnelle, harmonise notre vie relationnelle et enrichit le sens de la vie, vers la santé et la connaissance dans l'unité du corps et de l'esprit. » (KE Wen dans La voie du Calme - Le Courrier du Livre, 2014)

Méditer pour élargir la conscience

Ateliers et stages avec Laurent MALLET

L'élargissement de la conscience commence par la stabilisation du corps et de l'esprit. Cela passe par un chemin emprunté tant par les écoles taoïstes que bouddhistes. Nous expérimenterons durant les ateliers et stages l'observation, l'attention, la concentration, qui amènent la présence à l'instant et la paix intérieure. L'élargissement de la conscience se révèle quand l'esprit est pacifié dans l'unité.

Atelier : dimanche 27 septembre 2026, 09h30-12h30

Stage : dimanche 18 avril 2027, 09h30-17h00

Méditation & mantras taoïstes

Cultiver le Qi universel primordial

Cours avec WEI Wu

Cette pratique taoïste avancée pour le maintien de la santé évolue des étapes fondamentales vers des niveaux plus avancés, impliquant la méditation assise, l'introspection et la régulation de la respiration.

Elle favorise la circulation harmonieuse de l'énergie vitale au sein des organes internes et des méridiens, facilitant ainsi l'autorégulation et la longévité.



Laurent MALLET



WEI Wu



Guy PIGEROULET



GAO Ya

Méditation & voyage sonore

guidés au tambour et au chant

Ateliers avec Guy PIGEROULET

Allongé ou assis en posture de méditation, le tambour et le chant nous accompagneront aux racines de notre histoire.

Les jeudi de 20h00 à 21h00, 2 fois par mois

Les saisons du corps et du son

avec les Bols Tibétains

Ateliers avec GAO Ya

Atelier associant Qi Gong, respiration, relaxation et vibrations des bols tibétains. Une pratique inspirée du rythme des saisons pour harmoniser le corps, apaiser le mental et cultiver une présence plus consciente à soi.

Les samedi de 18h30 à 20h30 : 14 novembre 2026, 16 janvier 2027, 13 mars 2027

MÉDECINE CHINOISE

Almanach taoïste de la santé

Webinaires avec Liliane PAPIN

La médecine chinoise taoïste regorge de conseils pratiques et de sagesse ancestrale pour s'accorder avec le rythme des jours et des saisons.

Nous oublions le plus souvent de remarquer les jours de nouvelle ou pleine lune ou de réfléchir à la symbolique profonde du mois qui commence. Nous ne savons plus guère comment y adapter notre alimentation, nos pensées ou nos activités. Nous avons oublié les précieux remèdes de grand-mère « bien de chez nous » à avoir dans nos placards, les mouvements et exercices permettant de renforcer notre énergie, les rituels simples pour célébrer les rythmes du vivant.

Notre almanach, chaque début de mois, nous ancrera solidement dans la saison tout en réveillant notre émerveillement d'enfant face à la poésie du fil de la vie

Les samedi de 10h00 à 12h00 :

03 octobre 2026, 07 novembre 2026, 05 décembre 2026, 09 janvier 2027,
06 février 2027, 06 mars 2027, 03 avril 2027, 1^{er} mai 2027, 05 juin 2027

Du travail sur soi à l'accueil de l'autre, initiation à la prise des pouls et art du toucher

Atelier avec Marc SOKOL

S'enraciner au ciel et à la terre et ouvrir notre cœur vont nous permettre d'accueillir la présence de l'autre.

Au cours de cet atelier, nous approfondirons à travers des pratiques corporelles et respiratoires notre relation au ciel/terre ainsi que l'ouverture du centre de la poitrine. Cette ouverture se prolongeant jusqu'au bout des doigts, nous pourrions alors être témoin des rythmes de la vie d'un autre humain en face de nous à travers la pratique de la prise des pouls.

Cette démarche est présentée comme un voyage, une écoute musicale, une méditation avec l'autre. Dans le cadre de cet atelier elle n'est pas proposée comme un outil diagnostique, mais comme une aventure.

Date : Vendredi 30 octobre 2026, 18h00-21h00

Diététique Taoïste

Webinaires avec Isabella OBRIST

Manger est le geste le plus quotidien qui soit, et pourtant le plus puissant : plusieurs fois par jour, nous avons l'occasion de nourrir la vie en nous, de l'enraciner, de la cultiver. C'est tout l'art de la diététique taoïste, qui observe la nature, suit les saisons et ajuste l'assiette aux besoins réels du corps, selon les Cinq Éléments, les cinq saveurs et la nature thermique des aliments.

Ce cycle de six webinaires vous invite à traverser les grandes étapes de la vie avec cette sagesse au creux de la main. Après une première rencontre consacrée aux fondements, nous suivrons la femme au fil de son cycle, accompagnerons la ménopause comme un deuxième printemps, apprendrons à bien nourrir les enfants, sortirons ensemble du piège des régimes pour trouver le poids juste, et terminerons par la grossesse, cette gestation tout en sagesse.

Chaque séance mêle compréhension et pratique : des repères clairs, des aliments concrets, des gestes simples à mettre en œuvre dès le repas suivant. Vous n'avez pas besoin d'aimer la cuisine asiatique ni de bouleverser vos habitudes, seulement l'envie de donner du sens à votre assiette, et de la saveur à votre santé.

Les jeudi de 09h30 à 12h30

Les fondements : nourrir le vivant : 15 octobre 2026

Nourrir la femme au fil de son cycle : 26 novembre 2026

La ménopause : un deuxième printemps : 21 janvier 2027

Bien nourrir les enfants : 04 mars 2027

Le poids juste : sortir du piège des régimes : 22 avril 2027

Nourrir sa grossesse : une gestation tout en sagesse : 20 mai 2027

Massage Tuina & Qi Gong

Cycle de 2 stages en résidentiel avec Dominique CASAYS

Dates : du 26 octobre 2026 au 1^{er} novembre 2026, du 12 au 18 avril 2027

Voir la descriptif sur la page 33

Massage Tuina

Ateliers avec LIU Ning Hai

Chaque atelier de massage a un thème précis, concernant généralement une région du corps.

Le but de l'atelier est d'apprendre à pratiquer quelques gestes simples de massage pour favoriser détente et bien-être, comme cela se fait souvent en Orient dans le cercle de la famille et des amis pour entretenir sa santé.

Les vendredi de 18h30 à 21h30 :

Massage de la région de la nuque et des épaules : 9 octobre 2026

Massage pour la circulation des jambes et des bras : 6 novembre 2026

Massage du dos : 4 décembre 2026

Massage abdominal : 8 janvier 2027

Massage du visage : 26 février 2027

Pratiquez l'automassage

Webinaires avec Carole BERTHELOT

Les automassages font partie de la médecine traditionnelle chinoise. Ces ateliers décrivent des manœuvres simples à réaliser soi-même chaque jour pendant environ 10mn. L'automassage est sans doute le moyen le plus instinctif, le plus immédiat pour prendre soin de Soi.

L'originalité de l'automassage est de vous donner le moyen de prendre en charge vous-même votre santé et votre bien-être, chez vous, à la maison, quand vous le voulez, et selon le temps dont vous disposez. L'automassage vous aide non seulement à gérer le stress au quotidien, à entretenir votre forme et à prévenir la maladie, mais il vous permet aussi de soulager vous-même un grand nombre de douleurs et de réagir efficacement à la plupart des petits maux de la vie quotidienne : troubles digestifs, constipation, mal de tête, anxiété, ...

En rétablissant la circulation des énergies dans le corps, l'automassage restaure les capacités de défense, d'adaptation et d'autoguérison du corps. Il régule la vie émotionnelle, préserve votre équilibre et réveille la conscience du corps.

Les mercredi de 19h00 à 20h30 :

Le visage – spéciale rentrée : 23 septembre 2026

Le cou, les épaules et les bras : 21 octobre 2026

Le visage – spéciale fêtes de fin d'année : 2 décembre 2026

Les yeux : 20 janvier 2027

Le cuir chevelu : 24 mars 2027

Le ventre : 19 mai 2027

Les jambes : 16 juin 2027

Réflexologie

Stages avec LIU Ning Hai

Branche du massage traditionnel chinois, ce massage s'applique sur les points d'énergie de la plante des pieds qui correspondent aux différentes parties et fonctions du corps.

Cette méthode a l'avantage d'être préventive et curative et n'a pas d'effets secondaires. Elle permet de régulariser la circulation de l'énergie et du sang dans le corps, le fonctionnement des organes, la digestion et le sommeil et renforce les défenses immunitaires. L'effet immédiat est une profonde détente accompagnée de bien-être.

Les vendredi de 09h30 à 17h00 : 30 octobre 2026 et 26 février 2027



Liliane PAPIN



Marc SOKOL



Isabella OBRIST



Dominique CASAYS



LIU Ning Hai



Carole BERTHELOT

QI DANCE KE Wen

气舞

Le Qi Dance offre une expérience métissée, entre la richesse incarnée des pratiques intérieures asiatiques (méditation, Qi Gong, Tai Ji Quan et arts martiaux) et l'expression créative de la danse. Le Qi Dance ouvre un nouvel espace d'expérience entre le corps, les émotions, la conscience et la création. Il est une forme de Qi Gong ouverte à l'expression émotionnelle et esthétique, dans une visée de l'accomplissement de l'être.

Le Qi Dance est une voie qui suit l'enseignement de Maître KE Wen. Il se différencie des autres techniques par son côté spontané, instinctif, qui nous touche et nous permet de communiquer avec le monde et avec soi.

Corps fluide

Étirements des méridiens avec contact puis sans contact qui peut se prolonger par une improvisation de la danse des mains libres sur le corps (homme) puis sur le sol (terre) et dans l'air (ciel)...

Première méthode courte mais très puissante pour fluidifier le corps puis toucher directement l'improvisation en échauffement.

Corps de résonance

Le contact avec l'autre permet de mieux travailler et connaître son propre corps, une excellente méthode pour sentir la communication des corps entre l'autre et soi-même, ainsi qu'avec l'entourage et le cosmos.

Corps spirale

Le corps spirale montre que le corps humain est un champ d'énergie qui communique à l'intérieur avec toutes les cellules et à l'extérieur avec tout l'espace en mouvements circulaires. Toutes les structures physiologiques deviennent le passage pour que le Qi circule, l'unité du corps est installée dans la profondeur, et tout le souffle unifie le corps dans le mouvement de la communication avec l'univers.

Nous vous proposons cette méthode sous forme d'ateliers et de stages.

3 ateliers découverte de 3h00 (14h-17h) :

27 septembre 2026, 22 janvier 2027, 12 mars 2027

4 stages de 3 jours et 1 stage de 6 jours : 27-29 novembre 2026, 29-31 janvier 2027,

26-28 mars 2027, 28-30 mai 2027, 21-27 juin 2027

Chaque stage peut être suivi indépendamment et est ouvert à tous.



MASTERCLASSES À PARIS

Maître QING Feng Zi

Xiao Yao Zhang – Boxe de l'aisance
20-22 novembre 2026

Maître XI Zhen

Jin Gang Gong & Chang Shou Gong
12-14 mars 2027

Maître MING Yue

36 mouvements de Tai Ji de Wudang – 2^{ème} partie
6-9 mai 2027

6 Harmonies 5 Eléments – marche
15-17 mai 2027

**Voir le descriptif des méthodes du Wudang
sur les pages 18, 19 & 20**



Madame LIU Ya Fei

en direct sur Zoom et en présentiel
avec WANG Yanli à Paris

Qi Gong de la femme
12-13 décembre 2026

Elaboré par Madame LIU Ya Fei, le Qi Gong de la femme recherche un meilleur équilibre psychocorporel et la gestion des émotions. Les exercices développent une perception harmonieuse et positive des parties du corps, favorisant l'équilibre nerveux et la confiance en soi. Le travail sur l'énergie, relié avec les organes, permet de mieux gérer les stress et d'éviter que les émotions, excessives ou négatives, agissent défavorablement sur notre fonctionnement. Les cours sont accessibles à tous.

Nei Yang Gong thérapeutique pour réguler le système énergétique du cœur
12-13 juin 2027

Un travail spécifique sur les respirations qui agissent sur la physiologie énergétique et sont la base des techniques du Qi Gong thérapeutique



LIU Ya Fei

*Budo
Attitude*

Masterclasse à Chambéry
avec Budo Attitude
www.budo-attitude.com

Maître QING Feng Zi 11 au 13 décembre 2026
Maître KE Wen 22 au 24 janvier 2027
Maître XI Zhen 2 au 4 avril 2027
Maître MING Yue 28 au 30 mai 2027

ACTIVITÉS EN RÉSIDENTIEL au Moulin de la Fleur d'Or

Masterclasses avec Maître KE Wen au Moulin

La Main du Tai Ji

8-11 octobre 2026, 5-11 juillet 2027

La main de Taiji est une forme de Tai Ji qui allie le travail énergétique du Qi Gong avec les mouvements poétiques issus de l'Art martial interne. Les mouvements des mains sont raffinés et s'associent aux mouvements en spirale du corps. La première méthode du Yangsheng Tai Ji Zhang comprend 39 mouvements qui visent à nourrir le cœur et à purifier les poumons. Créée par Maître Zhang Guang De il y a une trentaine d'années, cette magnifique méthode a attiré beaucoup d'élèves par la beauté et l'harmonie des mouvements reliés aux méridiens et points d'énergie de la médecine chinoise.



Santé, Art et Spiritualité

22-28 février 2027

La culture et la philosophie chinoises se révèlent dans son art de vivre : la cérémonie du thé, la poésie, la calligraphie et la peinture, la musique, la pratique du Qi Gong, du Tai Ji Quan et de la méditation. Le souffle est le dynamisme qui réunit l'intérieur et l'extérieur, l'invisible et le visible. Tous ces arts et ces pratiques sont les expressions du souffle, basées sur l'unité du corps et de l'esprit vers l'unité de l'homme et du ciel. C'est un processus qui construit peu à peu cette unité; c'est un chemin à la rencontre de son intériorité et de son expression dans la vie.

Pendant ces 6 jours, les matinées seront consacrées à la pratique dynamique de Hui Chun Gong et des 28 mouvements de Tai Ji style SUN.

Les après-midis sont consacrés au Qi Gong et à la méditation reliés aux 5 organes, leurs émotions et leurs âmes :

Le foie – la colère – Hun (l'Âme céleste)

Le cœur – la joie – Shen (la Conscience)

La rate – les soucis – Yi (l'Intention)

Les poumons – la tristesse – Po (l'Âme terrestre)

Les reins – les peurs – Zhi (le courage et la capacité réalisatrice)

Ainsi qu'à l'art de vivre dans ses différents aspects :

La cérémonie du thé

La poésie de LI Bai et DU Fu

L'art de la calligraphie

L'art de la cithare chinoise : Guqin

La philosophie taoïste : la liberté d'être à l'intérieur

Nous vivrons chaque instant de ces 6 jours dans la pleine conscience, une expérience des sens au-delà des 5 sens, une voie de ressourcement et de transformation.



Masterclasses Maîtres chinois au Moulin



Maître ZHOU Zhong Fu

Tai Ji style Wu
21- 23 mai 2027

Zhou Zhongfu est un héritier de la cinquième génération du taijiquan de style Wu. Il pratique les arts martiaux depuis son plus jeune âge et a étudié auprès de M. Fei Guoqing, une figure reconnue du Tai Ji Quan. Il a remporté à plusieurs reprises les championnats shanghaiens de taolu et de tui shou dans le style Wu.

Voir descriptif de la méthode page 17

Maître LI Bin

28 mouvements de style Sun
Août 2027

L'école de style Sun de Tai Ji Quan fait partie des 4 écoles principales de Tai Ji. Elle regroupe la force de l'unité de l'intérieur à l'extérieur de la boxe du Xing Yi (boxe de la forme et de l'intention) et les caractéristiques du Ba Gua Zhang (boxe des 8 trigrammes) : le dynamisme et le calme s'unifient. La marche de style Sun est spécifique dans la succession des pas, dans l'habileté et la légèreté.

Maître Li Bin, président de l'association des arts martiaux de Shenzhen, est maître dans l'art du Xin Yi Quan et de l'école de Tai Ji Sun. Héritier du grand maître Sun Jian Yun, une légende du Tai Ji Quan, il a consacré sa vie à faire connaître le trésor du style Sun de Tai Ji.

Nous apprendrons, lors de ce stage la méthode en 28 mouvements avec la pédagogie vivante et inspirante de ce grand maître très connu en Asie. Invité à la montagne Jiu Hua Shan par maître Ke Wen, Maître LI Bin a imprégné 4 promotions d'élèves des Temps du Corps de l'esprit du Tai Ji.



Maître QING Feng Zi

Epée et Ba Gua Zhang
23-29 novembre 2026

Maître XI Zhen

Tai Yi de l'envol du Dragon
15-21 mars 2027

Maître MING Yue

Tai Yi Wu Xin
07-13 juin 2027

Voir le descriptif des méthodes du Wudang sur les pages 18, 19 & 20



Stages au Moulin

Qi Gong pour nourrir les poumons

Avec René TRAN-MINH

16-18 octobre 2026

Le Qi Gong pour nourrir les poumons de Maître Zhang Guang De est une méthode de 8 mouvements basés sur les méridiens et les points d'énergie pour purifier et renforcer l'énergie des Poumons. Elle associe également des automassages. Durant ces trois journées de stage nous pratiquerons en salle et dans la forêt au bord de la rivière pour capter l'énergie pure de l'automne, cette magnifique saison où l'énergie de la nature s'intériorise, où l'on se tourne vers l'essentiel.

Cuisine diététique et Qi Gong

3 jours entre souffle et saveurs pour se réaccorder au corps

Avec Isabella OBRIST et Lucille WU

2-4 avril 2027

Lucille et Isabella vous accueillent pour un stage à parts égales, où le geste juste du qi gong dialogue avec la saveur qui nourrit.

Chaque journée commence par le Qi Gong. La partie diététique se déroule ensuite en deux temps : un temps théorique, où nous parlons des cinq saveurs, de leur lien avec les organes, et des enseignements taoïstes qui les éclairent, puis un temps pratique, environ deux heures en cuisine, les mains dans la pâte, pour goûter et reconnaître chaque saveur directement dans le corps.

Un stage pour retrouver, par le souffle et par le goût, le fil qui relie le corps à soi-même.

Ce stage s'adresse à toute personne curieuse de sentir son corps autrement, qu'elle connaisse déjà le qi gong et la diététique chinoise ou qu'elle les découvre pour la première fois. Aucun prérequis, sinon l'envie de ralentir et de goûter vraiment.

Méditation et Qi Gong

Avec Laurent Mallet

2-4 avril 2027

Trouver les convergences et unité des deux pratiques. Trois jours pour pratiquer en alternance Qi Gong et méditation, et vivre la relation étroite qui les rassemble dans l'unité de l'instant présent.

Avec des pratiques simples, directes, accessibles à tous, issues du Taoïsme et Bouddhisme Chan.

Epée de vent et éclair du Wudang

Avec ZHANG Ai Jun

30 avril - 2 mai 2027

Issu de la tradition martiale du mont Wudang, cet art de l'épée s'inscrit profondément dans la pensée taoïste. Il se distingue par ses principes fondamentaux : souplesse contre force, calme face au mouvement, et harmonie entre intention, souffle et corps.

La pratique ne se limite pas à la technique : elle constitue également une voie de développement personnel, alliant équilibre physique et sérénité intérieure.

« Légèreté de l'épée, fluidité du corps ; l'intention guide le souffle, et souplesse et fermeté s'unissent. »

À la fois martial, énergétique et esthétique, l'épée de Wudang incarne l'élégance et la profondeur des arts traditionnels chinois.

ACTIVITÉS CULTURELLES

Calligraphie

Ateliers avec LI Li

Apprendre à poser le corps, à harmoniser le souffle et à le faire circuler jusqu'au bout du pinceau. Lorsque le geste, le souffle et l'esprit ne font plus qu'un, la calligraphie devient alors un souffle de santé, de présence et de vitalité.

L'enseignement sera principalement centré sur le style régulier de Yan (Yan Kaishu), l'un des fondements de la calligraphie chinoise traditionnelle.

Au fil des séances, les participants apprendront à :

- développer la stabilité du corps et la qualité de la présence ;
- maîtriser la tenue du pinceau et l'ancrage du geste ;
- pratiquer les traits fondamentaux de la calligraphie ;
- acquérir les principes essentiels de la structure des caractères en style régulier ;
- approfondir progressivement la précision, le rythme et l'équilibre de l'écriture.

Que vous soyez débutant ou déjà initié, ce cours vous invite à découvrir la calligraphie comme un art du geste, de la concentration et de la beauté intérieure.

Les vendredi de 10h00 à 12h00 : 18 septembre 2026, 2 octobre 2026, 6 novembre 2026, 8 janvier 2027, 5 février 2027, 5 mars 2027, 2 avril 2027, 30 avril 2027, 4 juin 2027, 18 juin 2027



LI Li



Renaud GAY

Cercle de la lune

Ateliers avec Dounia TRABELSI

Un temps et un espace dédiés à l'exploration des énergies dispensées par l'astre nocturne. Aux confluent de Qi Gong, du rituel et du conte.

Un travail sur les mémoires pour oser aller se rencontrer et découvrir l'inaltérable en soi, le potentiel de régénération, la puissance de l'élan vital et créatif toujours présent et disponible au creux de notre bassin.

Thème de l'année : les Déeses

Les vendredi de 19h00 à 21h00 (ou de 20h00 à 22h00) : 25 septembre 2026, 27 novembre 2026, 22 janvier 2027, 19 mars 2027, 21 mai 2027, 18 juin 2027



Chant Diphonique & exploration du souffle chanté

Ateliers avec Renaud GAY

Venez découvrir le chant diphonique, ou chant de gorge, une pratique ancestrale fondée sur des techniques utilisées dans de nombreuses traditions anciennes, telles que les chants mongoles et touvas. Cette méthode unique permet d'explorer des sons et des textures riches en éveillant les résonances corporelles et les énergies en mouvement. Vous y explorerez les sensations physiologiques générées par ces vibrations et la profondeur des harmonies créées.

Sous la direction de Renaud Gay, vous serez initié aux techniques du Hoomai (chant des harmoniques aigus) et du Kargyyra (chant guttural ample en résonance forcée), après un échauffement inspiré du Yoga du son. L'atelier se conclura par une exploration chantée en groupe d'entrée en méditation. Un moment de pleine conscience qui vous guidera vers un état méditatif grâce à la voix.

Les vendredi de 18h00 à 19h30 : 27 novembre 2026, 29 janvier 2027, 26 mars 2027, 28 mai 2027

Chemins de philosophie existentielle

La philosophie comme quête de sens & voie de sagesse

Séminaire-atelier avec Stefan ALZARIS

L'esprit d'enfance et la poésie de la nature : J.M.G. Le Clézio et Jean Onimus,
une sagesse étoilée – De l'extase matérielle à la présence sensible

Samedi 17 avril 2027, 09h30-17h00

Feng Shui

Webinaires avec Thierry HUYNH

Discipline chinoise datant de plusieurs millénaires, le feng-shui (littéralement vent et eau) consiste à poser un regard sur son environnement, tant extérieur qu'intérieur, afin d'apporter équilibre, sérénité et circulation harmonieuse du Qi (énergie vitale).

- Principe du Qi, de sa circulation et de sa dynamique.
- Principe des quatre animaux symboliques et leurs orientations.
- Principe des cinq éléments (feu, terre, métal, eau, bois).

Les mercredi de 19h00 à 21h30 : 14 octobre 2026, 18 novembre 2026,
16 décembre 2026, 13 janvier 2027, 17 février 2027, 17 mars 2027,
14 avril 2027, 12 mai 2027



Stefan ALZARIS



Thierry HUYNH



Présence du chamanisme

Ateliers avec Florence FAIVRE, Patrick LEPAGE et Claire GLISE

Le but de ces ateliers est d'ouvrir aux participants un chemin initiatique accessible à tous ceux qui souhaitent découvrir de manière pratique les enseignements chamaniques. Les roues de médecine ouvrent à de nouveaux chemins tout en offrant des enseignements majeurs issus des grandes traditions chamaniques. Chacun peut avoir besoin à un moment de sa vie d'éclairer sa route, de s'éloigner d'attitudes et d'habitudes néfastes, de diminuer des pertes d'énergie ou d'en trouver de nouvelles sources. Ce dispositif rituel permet d'explorer toutes ces questions et d'en découvrir des remèdes.

Cette année, nous vous proposons un nouveau format pour nos sessions. Une conférence et forum de questions/réponses d'une heure et demie, suivi d'un atelier cercle de tambour

Les vendredi de 19h00 à 22h00 : 18 septembre 2026, 18 décembre 2026,
5 mars 2027, 9 avril 2027, 11 juin 2027

Zhuangzi à travers les récits et les anecdotes, les métaphores et les allégories

Webinaires avec Elisabeth Rochat de la Vallée

Comment ces histoires sur les artisans et les animaux, les arbres et les épées nous parlent encore directement et nous donnent un accès aisé à ce que le Zhuangzi peut encore nous dire aujourd'hui. Sa richesse et sa profondeur nourrissent notre pensée et notre élan vital.

Les mercredi de 19h30 à 21h00 : 30 septembre 2026, 9 décembre 2026,
10 février 2027, 24 mars 2027, 21 avril 2027

CONFÉRENCES

Les vendredi à partir de 19h00

Cyrille JAVARY

La peinture de paysage et la représentation de l'énergie invisible

Vendredi 02 octobre 2026

Les voyages de la spirale en Eurasie, itinéraires d'un motif chamanique

Vendredi 12 février 2027

5 éléments et 8 trigrammes deux lectures du vivant

Vendredi 02 avril 2027

Nombres & couleurs dans la symbolique quotidienne

Vendredi 30 avril 2027

Le chapelet des géants, les sanctuaires bouddhistes de Bamyán à Luoyang

Vendredi 04 juin 2027

Elisabeth ROCHAT DE LA VALLÉE

Le Faîte suprême (tai ji 太極) et la génération du Yin Yang 陰陽

Vendredi 23 octobre 2026

Un corps de Qi. Comment la vision du corps, dans la Chine classique et la médecine, diffère radicalement de celle de l'Occident.

Vendredi 26 février 2027

Stefan ALZARIS

Les mille et un visages de l'éthique : de la posture à la démarche – pour la relation, pour la vie, pour le monde

Vendredi 20 novembre 2026

Victor Hugo, les arcs-en-ciel du noir : l'élan de la liberté et la puissance de l'infini

Vendredi 05 février 2027

Liliane PAPIN

Trésors de médecine chinoise pour les hypertendus

Vendredi 27 novembre 2026

Réincarnation dans le 3ème millénium : rencontres Orient / Occident

Vendredi 19 mars 2027

Yolaine ESCANDE

L'expression des émotions, à travers la pratique des arts chinois, calligraphie et peinture

Vendredi 29 janvier 2027

Marc SOKOL

Le tissage du corps énergétique : Le psychisme en médecine chinoise

Vendredi 19 février 2027



Cyrille JAVARY



Elisabeth ROCHAT DE LA VALLÉE



Stefan ALZARIS



Liliane PAPIN



Yolaine ESCANDE



Marc SOKOL

FORMATIONS

Qi Gong et Méditation

Cycle de 3 ans

Le programme de la formation est basé sur des techniques authentiques et représentatives de la tradition chinoise. Ces méthodes sont autant de facettes dont l'élève se sert pour découvrir l'énergétique dans son corps et apprendre à maîtriser progressivement son équilibre et son dynamisme.

Une formation pédagogique permet également de préparer l'élève à la transmission de ces outils que sont les méthodes de Qi Gong.

Dates de la première année : 9-15 novembre 2026, 5-6 décembre 2026, 6-7 février 2027, 20-21 mars 2027, 3-9 mai 2027, 19-20 juin 2027

Hui Chun Gong

Cycle de 2 ans avec Maître KE Wen et SUN Fang

Le Hui Chun Gong représente l'esprit essentiel du taoïsme, qui se manifeste par les techniques de préservation de la vie.

Cycle d'approfondissement sur le véritable travail énergétique taoïste, le Hui Chun Gong est une méthode restée secrète depuis des siècles, jusqu'au début des années 1980.

Le taoïsme est l'un des fondements de la culture chinoise. Il représente une philosophie basée sur une conception originale des lois de la vie reliée à la nature. Toute chose et chaque être procèdent d'une origine non manifestée et sont animés d'un mouvement incessant de transformation et de relation avec les êtres et les choses.

Chaque année : 2 stages de 3 jours et 2 stage de 6 jours

Dates de la première année : 2-8 novembre 2026, 29-31 janvier 2027, 9-11 avril 2027, 12-18 juillet 2027

Yangsheng

Qi Gong thérapeutique et approfondissement

Dao Yin Yangsheng Gong, automassages et conseils de santé

Cycle de 2 ans + 1 année facultative

Cette nouvelle formation Yang Sheng se réfère aux enseignements de Maître ZHANG Guang De, le premier Maître chinois à être venu dès la création de l'association en 1994. Maître ZHANG est venu ensuite chaque année enseigner aux Temps du Corps et a participé à la formation des enseignants. Cette formation permettra d'apprendre et approfondir les principales méthodes du Dao Yin Yangsheng Gong auxquelles s'ajoutent des connaissances pratiques de médecine chinoise et de l'art du toucher pour former un ensemble complet de pratiques alliant des enchaînements de Qi Gong reliés aux organes et des applications pour entretenir et renforcer la santé, équilibrer les émotions, ouvrir la conscience dans la voie du Yangsheng et de la pleine vie.

Maître ZHANG Guang De, fondateur du Dao Yin Yang Sheng Gong, a constitué sa méthode de nombreux enchaînements qui s'adressent aux différents systèmes énergétiques du corps et forment ensemble complet basé sur les principes de la médecine chinoise. Cette méthode a connu un grand succès en France et dans de nombreux pays du fait de sa pédagogie claire et de la beauté des mouvements.

L'intérêt de cette formation est d'enrichir le niveau de pratique du Qi Gong en intégrant une partie de médecine chinoise, des conseils et techniques de santé résultant de 30 ans d'expérience et d'apprendre à utiliser les mouvements statiques et dynamiques avec les points d'acupression, en pouvant relier mouvements et méridiens d'énergie, respiration et intentions pour unifier corps et esprit avec le souffle.

Objectifs :

- Avoir une vision globale des méthodes de Maître Zhang Guang De
- Pratiquer le Qi Gong des 5 organes (pratique statique) de Maître KE Wen pour relier mouvements, énergie des organes et émotions
- Acquérir des connaissances en médecine chinoise sur le travail énergétique
- Savoir utiliser les pratiques dynamiques et statiques pour améliorer sa santé et son équilibre émotionnel
- Développer la perception subtile du Qi et l'art du toucher

1^{ère} année : 4 stages de 3 jours et 1 stage de 6 jours

2^{ème} année : 4 stages de 3 jours et 1 stage de 6 jours

Un stage en Chine sera proposé en fin de 2^{ème} année

Dates de la première année : 16-18 octobre 2026, 11-13 décembre 2026, 19-21 février 2027, 23-25 avril 2027, 19-25 juillet 2027

Cycles courts

Tai Ji Chen

Cycle de 4 stages de 2 jours avec ZHANG Ai Jun

4 week-ends : 10-11 octobre 2026, 5-6 décembre 2026, 23-24 janvier 2027, 27-28 février 2027

Voir descriptif de la méthode page 17

Massage Tuina & Qi Gong

Cycle de 2 stages en résidentiel avec Dominique CASAYS

Nous vous proposons une immersion profonde dans l'art du toucher et du souffle, guidée par Dominique Casays à travers deux sessions résidentielles d'une semaine pour se former au massage énergétique chinois et renforcer son énergie et sa sensibilité énergétique par le Qi Gong.

Le Tuina : issu de la tradition millénaire de la médecine chinoise, le massage Tuina agit bien au-delà du plan physique.

Il invite à :

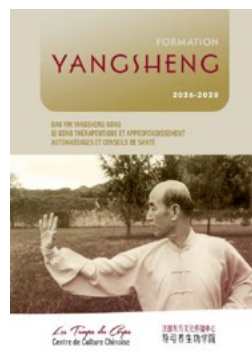
- libérer les tensions
- remettre en mouvement l'énergie
- réharmoniser les circulations profondes

Les objectifs de cette formation :

- Apprendre à connaître les méridiens et les points importants utilisés ainsi que leurs indications dans le massage
- Apprendre différentes techniques de massage énergétique Tuina
- Développer la perception du corps et régulariser globalement son équilibre énergétique
- Pouvoir réaliser un massage de l'ensemble du corps, qui détend et revitalise, adapté à chacun.

Le Qi Gong : chaque jour une pratique de Qi Gong aura lieu pour renforcer son énergie, développer ses perceptions et sa sensibilité et affermir son assise et son enracinement.

Dates : du 26 octobre 2026 au 1^{er} novembre 2026, du 12 au 18 avril 2027



Plus d'informations et brochures détaillées de chaque formation disponible :
www.tempsducorps.org/formations

Formations à venir

Arts énergétiques de Wudang

Cycle de 3 ans (prochaine session : septembre 2028)

Les monts Wudang, berceau des arts martiaux internes et creuset du taoïsme, représentent un véritable trésor pour la santé et la spiritualité du corps humain, constitué de pratiques énergétiques et d'une philosophie qui trouvent facilement à se concrétiser dans le monde d'aujourd'hui.

C'est ce trésor que nous partagerons tout au long de ces 2 années d'enseignement, nous amenant à goûter l'esprit essentiel de la montagne Wudang, dans un respect profond de la Nature, avec des maîtres généreux dans la transmission de leur art et de la qualité du cœur.

Éducateur de santé

Les trésors de la médecine chinoise pour le monde d'aujourd'hui

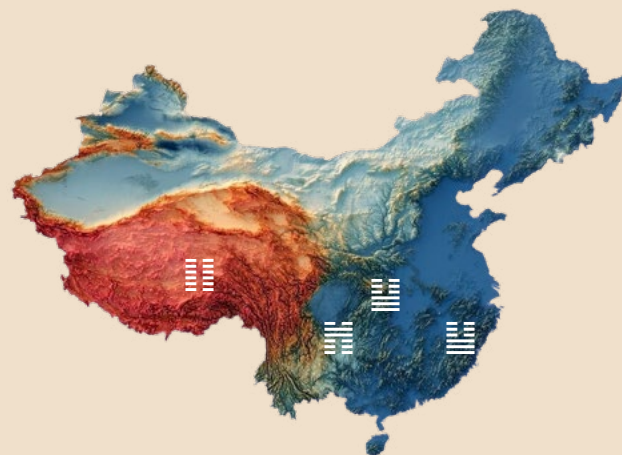
Cycle de 2 ans (prochaine session : septembre 2027)

Cette formation a pour but d'intégrer et comprendre les bases de la médecine chinoise que ce soit au niveau énergétique, philosophique ou pratique. Cet enseignement de la médecine chinoise propose une approche à la fois résolument moderne et bien ancrée dans son héritage taoïste ancestral pour en retirer les joyaux proposés à nos problématiques d'aujourd'hui. Il s'appuie sur les grands principes de prévention et soin de la médecine chinoise pour entretenir et améliorer la santé au travers des nombreux outils qu'elle nous offre.

Notre école associe tout au long de son cursus théorie et pratique au travers de la connaissance des méridiens et points d'acupression, de la thérapie alimentaire, du Qi Gong thérapeutique, du massage et auto-massage et des bases de phytothérapie à travers les plantes utilisables au quotidien. Chaque élément théorique ouvre ainsi sur un faisceau de pratiques immédiatement applicables à nos situations de vie personnelles quotidiennes.

VOYAGES

en Chine



Xiamen & Wudang 厦门 | 武当山

19 oct. au 2 nov. 2026



Guizhou 贵州

3 au 18 avril 2027



Région tibétaine du Yunnan 云南藏区

23 août au 6 sept. 2027

Entre mer et montagne

Voyage à Xiamen et à Wudang

19 octobre au 2 novembre 2026



Notre voyage débutera par trois jours à Xiamen, une magnifique porte d'entrée vers la culture chinoise. Entre méditation et cérémonie traditionnelle du thé dans une authentique maison de thé du Fujian, vous découvrirez l'art de vivre local et l'élégance des traditions chinoises.

Nous partirons ensuite à la découverte de Gulangyu, île emblématique classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, dont les villas historiques et l'atmosphère paisible en font un lieu hors du temps. Une excursion nous conduira également jusqu'aux impressionnants Tulou du Fujian, remarquables habitats communautaires Hakka, chefs-d'œuvre d'architecture qui témoignent d'une Chine rurale préservée.

Cette première étape sera enrichie par une rencontre privilégiée à l'hôpital de Médecine Traditionnelle Chinoise de Xiamen, suivie d'un atelier d'automassages, pour une immersion placée sous le signe du bien-être, de la transmission et des savoirs traditionnels.



Île Gulangyu



Puis, nous rejoindrons les montagnes sacrées de Wudang, classées au patrimoine mondial de l'UNESCO, berceau du taoïsme et des arts martiaux internes chinois. Ce séjour nous conduira au cœur de la spiritualité et des arts énergétiques chinois, dans un environnement naturel

d'une beauté exceptionnelle. Guidés par Maître KE Wen, nous alternerons pratiques énergétiques, méditation, Tai Ji Quan et rencontres avec les maîtres dans des lieux chargés de spiritualité.

Au fil du séjour, nous découvrirons le Temple Yuzhen, dédié au légendaire ZHANG Sanfeng, le Palais des Cinq Dragons, haut lieu de cultivation taoïste, ainsi que le majestueux Temple Yuxu, cœur historique du taoïsme impérial. Notre immersion se poursuivra au Temple de



Temple Yuzhen

la Terrasse de Jade, au Temple des Nuages Pourpres, nous assisterons à des rituels traditionnels, puis au spectaculaire Rocher du Sud (Nanyan Gong) et au Pavillon du Prince Héritier (Taizipo).



Palais des Cinq Dragons



Pavillon du Prince Héritier



Temple des Nuages Pourpres

Le voyage s'achèvera par l'ascension vers le Palais de l'Harmonie Suprême et le mythique Sommet d'Or (Jinding), perché à 1612 mètres d'altitude, lieu de pèlerinage emblématique offrant un panorama grandiose sur les montagnes sacrées.

Plus qu'un voyage, cette immersion sera une expérience profonde où patrimoine, culture, nature et pratiques énergétiques se rencontrent pour nourrir le corps, le souffle et l'esprit.

Tarif : à partir de 3 800€.



Voyage de pratique et de découverte

Dans la province de Guizhou

3 au 18 avril 2027

Un voyage poétique et ressourçant au cœur de la spiritualité et de l'énergie particulière de la réserve naturelle du Guizhou – Mont Fanjing.

Le mont sacré Fanjing, réserve nationale de l'État depuis 1978, est classé au patrimoine de l'UNESCO depuis 2018. Vous pourrez admirer les paysages époustouflants de cette « terre pure de Paradis Bouddhiste ». Un lieu particulièrement propice pour un voyage spirituel, au cœur des forêts primaires, abritant des espèces anciennes et rares datant de 70 à 2 millions d'années. Plus de 7100 espèces de faune et de flore sauvages y prospèrent.

Au mont Fanjing, vous pourrez suivre des enseignements et pratiques énergétiques, dont un stage d'approfondissement avec Maître KE Wen, et vous aurez l'opportunité de vous imprégner des pratiques énergétiques.



Au programme : au Mont Fanjing, visite du temple du Grand Bouddha d'or, du temple Cheng'en, du Rocher des 10 000 trésors.

Rencontre avec les minorités ethniques du Guizhou, leur culture et leurs coutumes (Miao et Dong). Visite de la forêt de thé de Meitan, de la grande cascade de Chishui et de la ville ancienne de Zhenyuan et de Kali (minorités ethniques).

Cinq jours de pratique avec Maître KE Wen à l'auberge de Jing Ren, au cœur parc écologique où sont situées des plantations de plantes médicinales. L'air et la nature y sont particulièrement purs. Un magnifique lieu sauvage au bord de la rivière où la salle de pratique est au milieu de l'étang des lotus. Puis une journée au Colloque international de Qi Gong de santé et de culture de Tai Ji.

Un voyage riche en pratique et rencontre avec les maîtres dans des lieux magnifiques, peu connus et particulièrement préservés.

Tarif : à partir de 3 800 €.



Voyage dans la région tibétaine du Yunnan

en préparation du 23 août au 6 sept. 2027





KE Wen Institute

Une plateforme dédiée
à l'enseignement en ligne de Maître KE Wen.

Accessible à tous, à tout moment.

www.keweninstitute.com

Les Méthodes

Les enseignements sont proposés sous forme de séries de plusieurs vidéos disponibles à l'achat : les 20 mouvements essentiels du Qi Gong, la position de l'arbre, les 8 pièces de brocart, Hui Chun Gong, les 5 animaux du Wudang et d'autres méthodes à venir au fil de l'année.

Chaque méthode est présentée par Maître KE Wen dans sa globalité. Puis chaque mouvement est expliqué, détaillé, de manière précise par le biais de vidéos dédiées à chacun des mouvements, ainsi que ses fonctions physiologiques et psychiques, comment ils réagissent sur notre corps et notre esprit.

Chacun, de débutant à avancé, peut alors apprendre ou approfondir des méthodes complètes et pratiquer à son rythme, pas à pas, chez soi, tout en suivant le programme prévu et conseillé pour chaque méthode. Au-delà de chaque méthode, vous trouverez surtout une pédagogie singulière de Maître Ke Wen sur la philosophie, la spiritualité et le sens profond de la pratique sans cette voie de santé et de l'ouverture du cœur dans la vie.

Les Défis

Chaque saison, le KE Wen Institute vous propose un défi en direct sur Zoom : pendant 18 jours, vous suivez un cours matinal ou des replays chez vous avec Maître KE Wen, qui propose des méthodes de Qi Gong, de Taiji et de méditation adaptées à la saison.

Chaque défi vous plonge dans une expérience singulière, invitant à une immersion profonde qui permet de vivre chaque jour des moments intenses. Il s'agit d'un processus essentiel pour une véritable transformation intérieure. Depuis 2021, le KE Wen Institute a organisé 16 défis, auxquels plus de 5 000 personnes ont participé ; nous avons reçu de nombreux messages de gratitude d'élèves à travers le monde.

Le défi devient ainsi le moment symbolique fort de Ke Wen Institute : une aventure de vie qui rassemble nos énergies pour prendre soin de soi, des autres et du monde.

Défi de l'automne :

1^{er} - 18 octobre 2026

Défi de l'hiver :

14-31 janvier 2027

Défi du printemps :

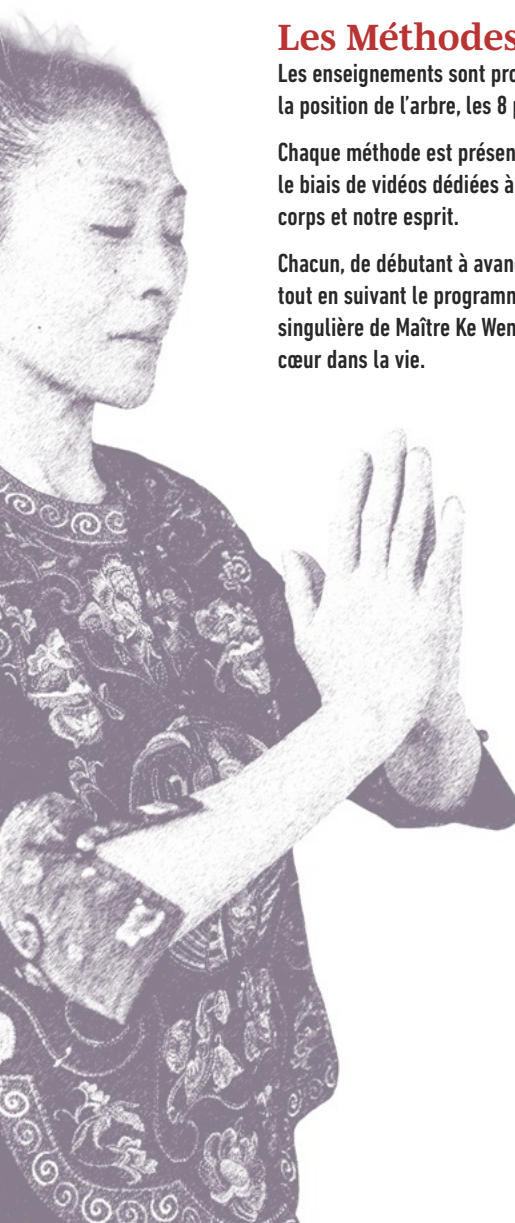
16 mars - 2 avril 2027

Défi de l'été :

17 juin - 4 juillet 2027

L'inscription à chaque défi débute 10 jours avant le lancement, avec une fenêtre de 20 jours. Les replays sont accessibles pendant 20 jours après la fin. Par exemple, pour le défi de l'automne du 1^{er} au 18 octobre, l'inscription s'étend du 21 septembre au 10 octobre, et les replays expirent le 8 novembre.

Toutes les dates peuvent varier ; consultez le site keweninstitute.com pour les mises à jour. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous écrire à info@keweninstitute.com.



Le Moulin de la Fleur d'or

Dans un site remarquable, traversé par la rivière, au bord de la forêt, le Moulin de la Fleur d'Or nous offre un cadre magnifique pour pratiquer, méditer, vivre un temps unique de fusion avec soi et la nature. Appartenant à la communauté du pays de Fontainebleau, ce moulin dont le site a été aménagé au 14ème siècle par les moines des monastères environnants est autant un lieu spirituel et artistique qu'un écrin de nature généreuse.

Un grand dojo, une maison de thé, une salle de restaurant et les hébergements confortables forment un ensemble idéal pour partager une expérience profonde et enrichissante. Un véri-



table îlot de paix et de sérénité dont nous avons tous besoin pour se recharger et épanouir le sens profond de notre vie, tout en développant les relations entre corps et esprit avec la nature.

Les enseignements proposés seront principalement des stages de 3 à 6 jours en résidentiel, ainsi que des cours et

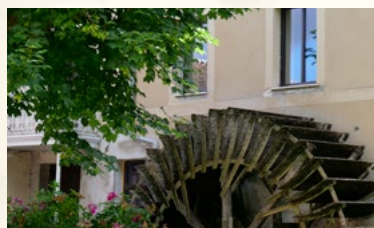
ateliers réguliers s'adressant davantage aux habitants des environs. Un festival « Souffle » se tiendra le week-end de la pentecôte. Une journée portes ouvertes se tiendra le dimanche 20 septembre après-midi lors des journées du patrimoine.

Retrouvez les stages et masterclasses qui se tiendront au Moulin sur les pages 26, 27, 28.

D'un accès aisé, il se rejoint facilement :

- Par la route, à 45km de Paris depuis la porte d'Orléans, prendre l'A6 puis sortie Saint Fargeau Ponthierry.
- Par le train, 28 mn depuis la gare de Lyon, sur la ligne du transilien R, un train toutes les 30mn, premier arrêt Melun. Puis Prendre un Uber ou Taxi, environ 15mn pour rejoindre le moulin.

Adresse : Le Moulin de la Fleur d'Or, 7 rue d'Etelles, 77930 Saint Sauveur sur École.



3^{ème} Festival du Souffle

15-17 mai 2027

Durant tout le mois de mai, nous aurons la chance d'accueillir à Paris Maître WANG Yun, Maître de thé, la directrice de l'école de l'éveil du Thé, avec qui nous avons eu de nombreuses rencontres en Chine et à Paris.



Durant ce mois nous aurons l'enseignement de la cérémonie du thé, conférences et ateliers autour de l'Art du Thé, au Moulin et dans notre centre à Paris.

Au programme : thé et philosophie, l'Art du Thé, Thé et la poésie...

Egalement, pratiques de Tai Ji, Qi Gong, Méditation, chant de bols tibétains, Qi Dance, interventions artistiques, exposition de calligraphie et peinture chinoise.

PROFESSEURS



**KE
Wen**



**Domnique
CASAYS**



**Ai Jun
ZHANG**



**Anny
RAKOTOMALALA**



**Carole
BERTHELOT**



**Cyrille
JAVARY**



**Cui Fang
LIU**



**Dounia
TRABELSI**



**Elisabeth
ROCHAT DE LA VALLE**



**Elise
BRUNEL**



**Elisa
VELLIA**



**Frédéric
VERNAY**



**Fang
SUN**



**Guy
PIGEROULET**



**Isabella
OBRIST**



**Li
LI**



**Laurence
FERAL**



**Laurent
MALLET**



**Liliane
PAPI**



**Lucille
WU**



**Marc
SOKOL**



**Mélanie
JACKSON**



**Natacha
PAQUIGNON**



**Ning Hai
LIU**



**Olga
CAYOT**



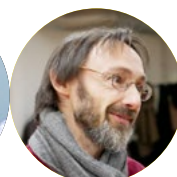
**Patricia
REPELLIN**



**Renaud
GAY**



**René
TRAN MINH**



**Stefan
ALZARIS**



**Thierry
HUYNH**



**Wu
WEI**



**Yan Li
WANG**



**Ya
GAO**



**Yolaine
ESCANDE**



Les Temps du Corps

Centre de Culture Chinoise

法国东方文化传播中心

www.tempsducorps.org

10, rue de l'Échiquier, 75010 Paris

01 48 01 68 28

Pour plus d'information consultez notre site internet et notre brochure Tarifs & Horaires