



INSTITUT DU QUIMETAO
法国中华传统文化学院

La Petite Circulation Céleste

Le 2 mai 2026

La petite circulation céleste (Xiao Zhou Tian Xun Huan) est une technique fondamentale du Qi Gong Taoïste. De nombreuses écoles considèrent cette technique comme base de la pratique de leur école.

Elle consiste à faire circuler l'énergie dans les méridiens Ren Mai et Du Mai ; ce sont les méridiens les plus importants du corps. Le Ren Mai ou mère des méridiens Yin véhicule l'énergie Yin du corps tandis que le Du Mai, océan des méridiens Yang, domine tous les méridiens Yang. Ils sont directement reliés à tous les méridiens du corps. Le sang et l'énergie circulant dans les méridiens, la technique de la Petite Circulation Céleste favorise une circulation plus fluide dans tous les méridiens. En revanche, un blocage de la circulation d'énergie dans le Ren Mai et le Du Mai sera à l'origine des maladies.

Il importe donc de maintenir une bonne circulation du sang, de l'énergie dans le Ren Mai et le Du Mai, afin de prévenir les maladies et de conserver une bonne santé. Le Qi Gong est une science chinoise qui met l'accent à la fois sur la respiration, les mouvements, les postures, la maîtrise de l'esprit. On parvient ainsi à une sérénité qui, en augmentant la clairvoyance du pratiquant, lui permet d'éliminer les facteurs négatifs de la vie et de mieux supporter les pressions quotidiennes.

L'Institut du Quimetao vous propose un stage pour apprendre spécialement cette technique, assuré par le Docteur JIAN, 7^{ème} dan en Wu Shu, diplômé de l'Université de la Médecine traditionnelle Chinoise de Guangzhou, fondateur du Qi Gong Quimetao, créateur du « Dao de l'harmonie ».

Date : le 2 mai 2026 de 9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00.

Lieu : 57, avenue du Maine 75014 Paris, Métro Gaîté

Prix : 230 €. Adhésion annuelle scolaire à l'Ass Quimetao : 37 €.

Les non-adhérents ou les sociétés : 400 €.

Renseignements : 01 43 20 70 66

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner à : Institut du Quimetao 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM : Prénom :

Adresse :

Code postal:..... Ville :

Tél : E-mail (en majuscule) :

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 50 € d'acompte, non remboursable, à l'ordre de « Dao & Harmonie ».

Date :

Signature :