

**INSTITUT DU QUIMETAO**

法国中华传统文化学院

# **DECOUVRIR LE DAO DE L'HARMONIE**

**La Clé pour Comprendre le Qi Gong,  
Le Tai Ji Quan et les Arts Internes**

**Le 14 Novembre 2025**

Les arts énergétiques comme le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Xing Yi Quan, le Ba Gua Zhang, le Da Cheng Quan et même les arts martiaux externes comme le Gong Fu Wu Shu, ont tous des éléments en commun bien que leurs formes soient différentes. C'est comme si l'on voulait comparer des constructions de type roman et gothique ; leur aspect est assez différent mais leurs matières premières sont identiques : bois, pierre, brique, ciment, acier ... À la base des différentes pratiques qui nous concernent, on retrouve toujours les trois éléments suivants : le corps, l'esprit et la respiration.

Toutes les parties du corps doivent être souples et doivent bouger ensemble, harmonieusement et toujours mues par le Dantian. La force physique n'est pas nécessaire, la puissance de la pensée, accompagnée d'une respiration calme et régulière, suffit.

Or, nous sommes habitués à bouger d'une manière grossière, effectuant des mouvements qui vont à l'encontre les principes des arts énergétiques, sans que nous en soyons conscients. Si on veut conserver notre énergie, améliorer notre santé et prolonger notre vie, nous devons changer notre manière de penser et notre façon d'utiliser notre corps, même pour la pratique des arts martiaux.

Le Dao de l'Harmonie est la clef qui donne l'accès aux arts énergétiques et aux arts martiaux. Il met l'accent sur les « matières premières » qui sont : coordonner les différentes parties de notre organisme, synchroniser l'esprit avec le corps et la respiration. Ce qui nous permet ensuite de nous harmoniser avec la société et avec la Nature. En un mot, c'est une philosophie palpable. Il s'agit là d'un programme entièrement nouveau, s'adressant à tous, débutant ou avancés.

L'Institut du Quimetao vous propose ce stage d'une journée pour découvrir et initier le Dao de l'Harmonie, dirigés par son créateur, Maître JIAN Liujun, 8e Dan en Wushu,

## **DATES ET PROGRAMME :**

**Le 14 novembre 2025** (de 9h30 à 12h30 et 14h à 17h00)

**LIEU :** 57, avenue du Maine 75014 Paris, Métro Gaîté

# INSTITUT DU QUIMETAO

法国中华传统文化学院

**Prix :** 250 €. Adhésion annuelle scolaire à l'Ass Quimétao : 37 €.  
Les non-adhérents ou les sociétés : 450 €.

Les places étant limitées, l'inscription à l'avance est obligatoire. Renvoyer le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque d'acompte de 50 € libellé à l'ordre de « Institut du Quimetao » ou prendre contact avec le secrétariat au :

**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 l'Institut du Quimetao pour ce stage.

Date :

Signature :

HD-ini-2511