



INSTITUT DU QUIMETAO
法国中华传统文化学院

MÉDITATION TAOÏSTE

Immobile et en mouvement

Séminaire professionnel avancé

Février 2026

La méditation taoïste a une longue histoire, et les chinois anciens savent depuis longtemps ajuster leurs concepts en suivant la nature. Déjà avant la dynastie Qin, il y a plus de 2 000 ans, le taoïsme avait fait des recherches approfondies à ce sujet. La méditation était également connue sous le nom de "Da Zuo" (Assis calmement), "Zuo Wang" (Assis pour oublier) dans les temps anciens. Le taoïsme réalise principalement la fonction d'intégration physique et mentale par les ajustements de la respiration, du corps et de l'esprit. Il peut non seulement préserver la santé, mais aussi éclairer la sagesse.

La méditation est une partie importante du Qi Gong. Le but de la méditation taoïste est de laisser le corps et l'esprit s'asseoir tranquillement ensemble, et d'absorber le Qi de l'univers en ajustant la respiration, de sorte que le corps externe et l'esprit intérieur puissent n'être qu'un, retournant à l'état inné naturel, et transformer les bénéfices obtenus dans la méditation en nos propres fonctions naturelles et les intégrer dans notre vie quotidienne.

Par conséquent, lors de l'exécution d'exercices dynamiques, il est également nécessaire d'être dans un état de tranquillité, de vide extrême, de calme, de mouvement en immobilité, et le meilleur état est celui de "pouvoir tout agir par non-agir".

Dans nos enseignements précédents, nous avons pu constater que les élèves sont souvent dérangés par leur mental, leur conscience subjective lorsqu'ils font des exercices, et estiment que "non agir" est difficile à faire. Nous avons ainsi pratiqué des méthodes de méditation pour aider à éliminer cette interférence dans l'enseignement de la classe avancée du Tai Ji Quan, et obtenus de bons résultats. Cette méthode a aidé les élèves à saisir les points clés, comme « utiliser l'intention, mais sans force » et à éliminer la volonté.

Bien que nous ayons déjà appris quelques exercices de méditation taoïste dans l'enseignement du Qi Gong, du Tai Ji Quan et du Dao de l'Harmonie, je vous propose cette fois-ci un séminaire et, notamment par l'enseignement de la "méditation en mouvement" : ce sera la première fois qu'il sera lancé en France. Nous espérons aider nos élèves à mieux saisir la collecte, la nourriture et la circulation du Qi, à être dans le ressenti corporel plutôt que dans le mental et à atteindre le "non-agir", afin qu'ils puissent "tout agir" correctement.

Ce stage convient aux pratiquants de Qi Gong, Tai Ji Quan, autres arts martiaux internes et He Dao. Il peut également aider ceux qui connaissent des problèmes de santé. Il est particulièrement recommandé aux élèves ayant des compétences de base de participer à ce séminaire. C'est un moyen d'améliorer grandement notre niveau de pratique, une opportunité rare. En raison du nombre limité de places, les personnes intéressées sont priées de s'inscrire le plus tôt possible pour éviter toute déception.

Nous souhaitons qu'à l'issue de ce séminaire, les élèves soient capables de maîtriser la méditation Taoïste immobile et en mouvement, ainsi que d'utiliser cet Art dans leur vie quotidienne, comprendre et trouver leur vrai moi. Mais aussi de l'appliquer en vue d'améliorer leur santé, développer leurs relations interpersonnelles, leurs activités professionnelles et enfin, d'atteindre l'harmonie avec eux-mêmes, avec les autres, avec les objets, et finalement parvenir à l'état d'harmonie entre l'Homme et le Ciel.

PROGRAMME

Notion de méditation Taoïste
Les effets de la méditation Taoïste
Méthode de méditation Taoïste
Méditation Taoïste immobile et en mouvement
Application de la Méditation Taoïste en Qi Gong et en Tai Ji Quan.

Dates et horaires :

Les 30, 31 janvier, 1^{er} février 2026 de 9h30 à 12h30 et 14h à 17h.

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

Prix : 890 €/séminaire. Adhésion annuelle scolaire à l'Ass Quimetao : 37 €.

Les non-adhérents ou les sociétés : 1900 €/séminaire

Un versement de 300 € d'acompte sera demandé à l'inscription.

Attention : les Places sont limitées.

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 le stage et joins un chèque de 300 € d'acompte (non remboursable), à l'ordre de Dao & Harmonie pour ces stages.

Date :

Signature :

Méditation 26