



**INSTITUT DU QUIMETAO**  
法国中华传统文化学院

# MÉDITATION TAOÏSTE

## Immobile et en mouvement

**Séminaire professionnel avancé – Janvier 2027**

La méditation taoïste plonge ses racines dans plus de deux millénaires de tradition. Bien avant la dynastie Qin, les sages chinois exploraient déjà les moyens d'accorder l'homme à la Nature, d'harmoniser le souffle, le corps et l'esprit.

Connue autrefois sous les noms de *Da Zuo* (« s'asseoir en paix ») ou *Zuo Wang* (« s'asseoir pour oublier »), la méditation taoïste vise une intégration profonde de l'être : réunifier le physique et le mental par l'ajustement subtil de la respiration, de la posture et de l'attention.

Elle ne préserve pas seulement la santé — elle éclaire la sagesse.

---

## Une méditation vivante

Dans la tradition taoïste, la méditation n'est pas une fuite du monde, mais un retour à l'état naturel originel.

Son objectif est simple et profond à la fois :  
laisser le corps et l'esprit s'asseoir ensemble dans la tranquillité, absorber le Qi de l'univers par une respiration ajustée, afin que l'extérieur et l'intérieur ne fassent plus qu'un.

Ce retour à l'état inné naturel permet d'intégrer les bénéfices de la méditation dans la vie quotidienne :  
agir sans agitation, décider sans tension, être présent sans effort.

Car la véritable pratique ne s'arrête pas à l'assise.  
Même dans le mouvement, le pratiquant doit demeurer dans un état de calme profond :  
mouvement dans l'immobilité, vide dans l'action.

L'état le plus élevé consiste à « tout accomplir par le non-agir » (*Wu Wei*).

## Dépasser l'obstacle du mental

Au fil des années d'enseignement, nous avons constaté que l'obstacle principal des pratiquants n'est pas physique, mais mental.

Le mental analyse, contrôle, force.  
Il veut « bien faire ».  
Il empêche le relâchement véritable.

Beaucoup considèrent le « non-agir » comme difficile, voire inaccessible.

Dans les classes avancées de Tai Ji Quan, nous avons développé et expérimenté des méthodes spécifiques de méditation permettant d'éliminer ces interférences. Les résultats ont été remarquables : les élèves ont pu saisir les principes essentiels, tels que :

- utiliser l'intention sans force,
- laisser émerger le mouvement plutôt que le fabriquer,
- agir sans volonté excessive.

---

## Une première en France : la méditation en mouvement

Bien que des éléments de méditation aient toujours été présents dans l'enseignement du Qi Gong, du Tai Ji Quan et du Dao de l'Harmonie, ce séminaire propose un approfondissement inédit, centré notamment sur la **méditation en mouvement**.

Ce sera la première fois qu'un tel enseignement structuré sera proposé en France dans ce cadre professionnel.

L'objectif est d'aider les participants à :

- comprendre la collecte, la nutrition et la circulation du Qi,
- développer un ressenti corporel profond,
- dépasser l'agitation mentale,
- atteindre un véritable état de non-agir,
- intégrer cet état dans l'action juste.

---

## À qui s'adresse ce séminaire ?

Ce séminaire s'adresse :

- aux pratiquants avancés de Qi Gong,
- aux élèves de Tai Ji Quan et d'arts martiaux internes,
- aux pratiquants du Dao de l'Harmonie,
- aux professionnels souhaitant approfondir leur compréhension énergétique.

Il peut également apporter un soutien précieux aux personnes confrontées à des déséquilibres de santé.

Une base solide de pratique est recommandée.

---

## Finalité du séminaire

À l'issue de ce séminaire, les participants devront être capables de :

- maîtriser la méditation taoïste immobile et en mouvement,
- intégrer cet art dans leur vie quotidienne,
- approfondir la connaissance d'eux-mêmes,
- améliorer leur santé et leur stabilité émotionnelle,
- développer des relations humaines plus harmonieuses,
- agir avec justesse dans leurs activités professionnelles.

Plus profondément encore, cette pratique vise à rétablir l'harmonie :

- avec soi-même,
- avec autrui,
- avec le monde matériel,
- et finalement avec le Ciel.

---

Les places étant volontairement limitées afin de garantir la qualité du travail, une inscription anticipée est vivement recommandée.

### Dates et horaires :

**Les 22, 23, 24 janvier 2027** de 9h30 à 12h30 et 14h à 17h.

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

**Prix :** 910 €/séminaire. Adhésion annuelle scolaire à l'Ass Quimétao : 37 €

Les non-adhérents ou les sociétés : 2200 €/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 27