

INSTITUT DU QUIMETAO

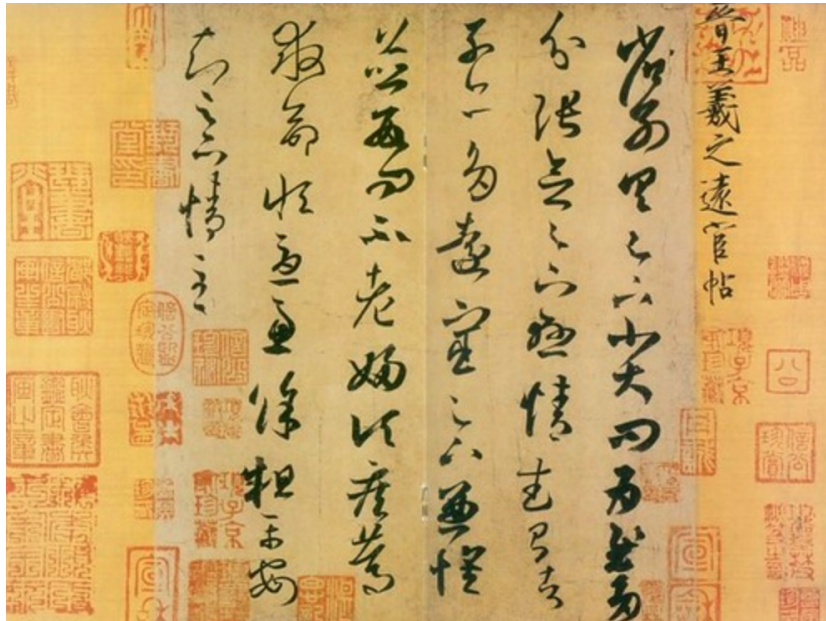
法国中华传统文化学院

CALLIGRAPHIE CHINOISE

Prendre le corps pour pinceau, prendre le souffle pour encre

Du 27 au 29 mars 2026

Deux chemins, une seule origine.



Avez-vous déjà ressenti cela ?

Vous pratiquez le Tai Ji Quan depuis des années. Les mouvements sont de plus en plus maîtrisés, et pourtant, vous sentez qu'« il manque encore un souffle ».

Vous écrivez depuis des années. Les traits sont justes, la structure correcte, mais il manque toujours quelque chose : une **sensation de vie**.

Ce n'est pas un problème de technique, mais le signe que « **le souffle ne vous traverse pas encore réellement** ».

Pourquoi réunir le Tai Ji Quan et la calligraphie ?

Parce qu'ils sont, depuis l'origine, **deux portes d'entrée vers une même voie de cultivation**.

Le Tai Ji Quan, c'est le souffle qui circule dans le corps.

La calligraphie, c'est le souffle qui circule dans le pinceau.

L'un est mouvement, l'autre est immobilité. L'un est intérieur, l'autre extérieur.

Mais tous deux obéissent aux mêmes principes fondamentaux :
justesse centrale, relâchement enraciné, continuité, naturel.

INSTITUT DU QUIMETAO

法国中华传统文化学院

Ce n'est pas un « cours hybride »

Nous n'enseignons pas :

- des routines de calligraphie
- un Tai Ji de démonstration
- l'imitation des formes
- des résultats rapides

Nous faisons une seule chose :

À travers le corps et l'encre, vous aider à retrouver une perception authentique du souffle et un ordre intérieur stable.

Ce que le cours vous fera expérimenter

À partir du Tai Ji Quan, comprendre la manière d'utiliser le pinceau

- Un axe central stable
- Relâché sans dispersion
- Enraciné sans rigidité
- Un mouvement qui engage l'ensemble

Pour comprendre ceci : **la véritable force ne s'obtient jamais par l'effort.**

À partir de la calligraphie, saisir l'origine de la force interne

- Le geste comme circulation du souffle
- Le vide comme respiration
- Montée et descente enracinées
- Ouverture et fermeture mesurées

Pour ressentir ceci : **le véritable travail s'écrit entre les traits.**

À qui s'adresse ce cours ?

À ceux qui pratiquent le Tai Ji Quan depuis longtemps et souhaitent réellement entrer dans la profondeur

À ceux qui écrivent depuis des années et recherchent la véritable résonance du souffle

À ceux qui refusent une culture traditionnelle réduite à la forme

À ceux qui souhaitent, par une pratique concrète, apaiser et ordonner le corps et l'esprit

Ce cours ne s'adresse pas à ceux qui recherchent la rapidité, la performance ou le spectacle.

Ce en quoi nous croyons

Le Gongfu n'est pas une démonstration, c'est un **état**.

La technique n'est qu'un seuil, **le souffle et l'esprit sont le cœur**.

Toute pratique authentique revient toujours à **l'être humain lui-même**.

Une phrase pour résumer ce cours

Dans le poing, l'ossature du trait ; dans le trait, le souffle du poing.

Quand le corps et l'esprit ne font plus qu'un, le pinceau qui se pose devient la Voie.

INSTITUT DU QUIMETAO

法国中华传统文化学院

Date et horaires

Les 27, 28, 29 mars 2026

9H30-12H30, 14H00-17H

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

Prix : Coût de séminaire : 750 € (inscription avant le 10 mars 2026)

ou bien 950 € (inscription après le 10 mars 2026)

Adhésion à l'association Quimétao : 37 €

Sociétés ou organismes de formation : 1300 €/séminaire

Un versement de 200 € d'acompte sera demandé à l'inscription.

Le matériel est préparé par nos soins (pinceaux, encre, papier de qualité pour la calligraphie chinoise).

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 :

Je désire de m'inscrire au stage et joins un chèque de 200 € d'acompte, non remboursable, à l'ordre de l'Institut du Quimetao.

Date :

Signature :

Calli-mai26