

QI GONG

Atelier thématique

SAMEDI
15 | **NOV**
2025

WU XING

BOIS - FEU - TERRE - MÉTAL - EAU

La Théorie de Cinq Éléments

15:00-18:00 | SALLE OMNISPORTS - PUYLAURENS

TARIF : 25 €

OUVERT À TOUTES ET TOUS

RENSEIGNEMENTS AU 06 23 47 60 03



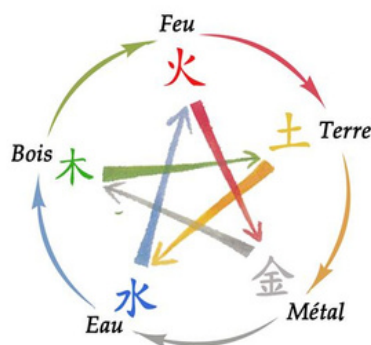
www.perceptio.fr



WU XING

BOIS – FEU – TERRE – MÉTAL – EAU

La Théorie de Cinq Éléments



*Une partie théorique pour comprendre,
Une partie pratique pour ressentir et intégrer.*

Partie intégrante de la philosophie taoïste, la **théorie des Cinq Éléments**, appelée aussi **théorie des Cinq Mouvements** ou **Wu Xing** en chinois, est fondamentale pour appréhender pleinement la pratique du Qi Gong.

Apparue peu après la théorie du Yin-Yang, elle explique les différents rapports entre les éléments composant la nature ainsi que leur influence sur l'être humain.

Les Cinq Éléments représentent les cinq facteurs indispensables à la formation du monde, à la fois processus fondamentaux de la Nature et qualités de phénomènes naturels. Ensembles, ils forment des cycles de cinq phases où chaque élément est associé à une saison, une orientation, un organe, une saveur, une émotion, etc...

La théorie des Cinq Éléments/Mouvements constitue ainsi à la fois une **conception du monde** et une **méthodologie** qui vise à connaître et à expliquer les phénomènes naturels en les classifiant, les ordonnant, selon un jeu subtil de similarité, de correspondances et de liens qui soutiennent une transformation permanente.

Les « Wu Xing » sont donc incontournables si l'on veut aller plus avant dans la compréhension de la pensée taoïste et la pratique du Qi Gong !
La connaissance de ces principes relationnels permet de comprendre comment jouer sur l'équilibre entre les éléments pour maintenir (ou rétablir) l'harmonie du système nécessaire à la Vie.

Renseignements :

Claire BRAND ARGENCE

claire.brandargence@gmail.com

06 23 47 60 03