QI GONG

Atelier thématique

SAMEDI 21 | FEV 2026

– LE PRINTEMPS –

L'Énergie de la SAISON selon la Pensée Taoïste

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

TARIF : 25 €

OUVERT À TOUTES ET TOUS

RENSEIGNEMENTS AU 06 23 47 60 03

Perceptio

www.perceptio.fr

QI GONG
ATELIER THÉMATIQUE
21/02/2026 15H-18H

– LE PRINTEMPS –

L'Énergie de la SAISON selon la Pensée Taoïste

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

Dans la pensée taoïste, le **Printemps - chūn 春 -** désigne la période où les Souffles du Ciel et de la Terre s'unissent à nouveau, animant toutes les formes de vie d'une énergie nouvelle et ascensionnelle. Dans le calendrier traditionnel, **le printemps débute le 4 février et se termine le 4 mai**.

C'est le temps du renouveau, du réveil de la Nature, de la renaissance, de la clarté répandue, après les rigueurs de l'Hiver. La saison se caractérise par le **retour de l'énergie Yang** : au printemps, l'énergie yang croît, l'énergie yin décroît.

Une dynamique de changement s'enclenche alors en réponse à ce yang qui se réveille doucement au sein d'un yin encore majoritaire. Cette impulsion tranquille mais puissante amorce un mouvement d'extériorisation d'expansion. L'ancien s'en va, le nouveau arrive.
Le monde entier se transforme, et nous avec !

Nous verrons en détails au cours de cet atelier quelles sont les caractéristiques de la saison; quelles sont les énergies à l'œuvre.
Et donc quelles sont activités à privilégier, quelles pratiques, quelle alimentation, quelles attitudes adopter pour profiter au mieux de cette énergie naissante, transformatrice, sans se laisser déborder par la puissance d'agitation propre à la période.
Une boite à outils nécessaire pour vivre pleinement cette saison trépidante !

Renseignements :

claire.brandargence@gmail.com

Claire BRAND ARGENCE **06 23 47 60 03**