QI GONG

Atelier thématique

SAMEDI 10 | OCT 2026



Vivre en harmonie avec

L'AUTOMNE

15:00-18:00 I MAISON DES ASSOCATIONS - PUYLAURENS
(Salle Georges Frêche)

TARIF : 25 €

OUVERT À TOUTES ET TOUS

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION AU 06 23 47 60 03

Perceptio
www.perceptio.fr

MJC l'Ostal PUYLAURENS

QI GONG
ATELIER THÉMATIQUE
10/10/2026 15H-18H

Perceptio

L'AUTOMNE

Qiū 秋 : 7 août – 20 octobre



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

À l'Automne, le Ciel et la Terre amorcent leur séparation et la nature entame son déclin. On observe un mouvement de descente, d'abaissement et d'intériorisation du Yang vers le Yin.

À l'arrivée de cette saison, la luminosité diminue, les températures baissent, les journées raccourcissent. L'Été est bien fini, Le Yang décline, le Yin prend racine. On dit que **« *le principe lumineux rentre à l'intérieur* »**.
Les feuilles se défont sans bruit. La nature relâche ce qu'elle avait pris.
Moissonner, puis laisser partir…

L'Automne est la saison de la **récolte** : on rassemble, on engrange, on trie, on organise… Bref, on se prépare pour pouvoir passer l'Hiver confortablement. Il s'agit d'un moment propice au **recueillement** et au **jugement**. C'est la période pour faire le bilan de l'année qui prendra bientôt fin.

Mais l'Automne nous enseigne également le **détachement** et le **lâcher-prise**. Elle nous dit que pour avoir, il faut d'abord laisser aller.
À l'image du coucher du soleil qui annonce la nuit proche, nous laissons notre esprit entrer progressivement dans la paix et la quiétude.
Le **travail du souffle** se fait primordial pour préserver notre vitalité et faire le **deuil** de l'Été pour mieux accueillir l'Hiver qui vient.

Renseignements et Inscription :

claire.brandargence@gmail.com
Claire BRAND ARGENCE **06 23 47 60 03**