QI GONG

Atelier thématique

SAMEDI 5 DEC 2026



Vivre en harmonie avec

L'HIVER

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

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
05/12/2026 15H-18H

L'HIVER

Dōng 冬: 7 novembre – 3 février



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

L'hiver marque la **fin du cycle annuel**. Après avoir fait naître, porté et nourrit la vie pour permettre une récolte abondante, la Terre entre en repos. On dit que « le Ciel et la Terre ne communiquent plus ». C'est **l'ère du Yin dans toute sa plénitude**, caractérisée par les phénomènes d'**intériorisation**, d'**involution**.

La lumière diminue, les températures baissent, les nuits s'allongent et le froid s'installe. La Vie à l'extérieur est réduite au minimum et se tourne vers l'intérieur. Le Qi, l'Énergie Vitale, ne circule plus à la surface mais descend vers les racines pour nourrir la profondeur. Les animaux se réfugient dans leurs lieux d'hibernation ; les graines entrent en dormance. La Nature s'endort et le monde se retire dans le silence.

Mais l'Hiver n'est pas une fin. C'est un retour; un temps de repos nécessaire pour restaurer nos forces en vue du renouveau à venir. Cette saison nous enseigne ainsi **l'art de la germination dans l'obscurité**.

L'Hiver est le **temps du mystère**. C'est la nuit de l'âme où les lumières du monde s'éteignent pour laisser place aux étoiles intérieures. C'est un temps de contemplation, de réflexion, de méditation silencieuse.

Laissez-vous guider par cette énergie de retraite.
Sous le silence, la vérité murmure.
Bienvenue dans le Royaume de l'Ombre. Bienvenue en vous.

Renseignements et Inscription :

claire.brandargence@gmail.com

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