



Les z@ctus de Septembre 2026



C'est la rentrée

A partir du vendredi 11 septembre 2026 à Paris salle Vaugirard Littre

Mardi 15 au Jardin du Luxembourg

Mercredi 16 septembre à Châtillon

Nous espérons vous trouver en bonne forme pour cette nouvelle saison
après cet été particulièrement chaud !



**Mozaïque
de moments :
Pique-niques
de Châtillon et
du Jardin du
Luxembourg
à Paris
Juin 2026**



Le temps des forums



A Paris

Le stand du forum des associations du 6ème arrondissement sera tenu par Marie Jo, Daniele, Jean Jacques et Monique.

Pendant ce temps, Magali assurera la présence au forum de Châtillon.



Pour nous trouver au Jardin du Luxembourg

A Châtillon

Le lieu de notre rdv hebdomadaire est dorénavant :
39 rue des pierrettes 92320 Châtillon.

Il sera possible de récupérer vos formulaires d'inscription au forum des associations, stand 39, d'imprimer le document vous même en pièce jointe du mail ou bien- entendu sur place le 16 septembre à 17h pour le Taichi et 18h30 pour le Qi gong.



Horaires des cours tous niveaux

<https://www.loiseableu-taichi.com/les-cours>

Mardi : 10h30 à 12h30 Taichi



Mercredi : 17h à 18h20 Taichi
18h30 à 19h30 Qi gong



Jeudi : 10h30 à 11h 30 Qi gong
11h40 à 12h40 Taichi



Vendredi : 11h30 à 12h30



Assemblée Générale ordinaire le 20 septembre

La 17ème AG aura lieu cette année en septembre 2027

Vous trouverez l'ordre du jour et des bons pour pouvoir en pièces jointes.



Un été bien rempli !



Châtillon en Fête



Séminaire avec Master Tung en Italie



MASTER CHEN WEI TUNG
IV° TAI CHI CHUAN INTERNATIONAL CAMP IN VALSESIA
PIODE 10/14 GIUGNO 2026



Week-end taichi à Morlaix



Stage d'été à Dinard et son diaporama :
https://youtu.be/DhPyYFs_gK4



Yoga, Qi Gong, Tai Chi :

pourquoi ces pratiques font-elles du bien à notre santé ?

-> **Grand Bien vous fasse podcast de France Inter**

Pour en savoir plus, écoutez cette émission... <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-du-lundi-24-aout-2026-7439834>

Yoga, Qi Gong, Tai Chi : simples pratiques de bien-être ou véritables leviers thérapeutiques ? Un médecin yogathérapeute, un spécialiste de médecine chinoise et un neuroscientifique décryptent leurs effets sur notre corps et notre cerveau.

Yoga, Qi Gong, Tai Chi : ces pratiques corps-esprit agissent sur de nombreux mécanismes de l'organisme. Respiration, équilibre, gestion du stress, douleurs chroniques ou vieillissement cognitif : leurs effets sur la santé sont aujourd'hui de mieux en mieux étudiés. Entre traditions ancestrales et recherches scientifiques, ces disciplines invitent à explorer les liens étroits entre le mouvement, la respiration, l'équilibre émotionnel et le fonctionnement du cerveau.

L'union du corps, de l'esprit et du souffle

Yoga, Qi Gong et Tai Chi partagent une même vision : celle d'un corps, d'un esprit et d'un souffle étroitement liés. Pour le Dr Lionel Coudron, cette unité est inscrite dans le mot même de yoga, qui signifie « joindre, unir, réunir, relier ». L'enjeu est de retrouver « un état de cohérence » entre le physique, les émotions et les pensées.

Cette recherche d'harmonie traverse également la médecine traditionnelle chinoise. Le Pr. Bingkai Liu évoque ainsi le Qi Gong comme un « souffle vital », que l'on travaille à travers le mouvement, la méditation, l'attention et la respiration. Une même logique est à l'œuvre dans le Tai Chi, mais cette fois observée à travers le prisme des neurosciences. Le Dr Daniel Schulz souligne la richesse de cette pratique, qui fait intervenir simultanément « motricité fine, proprioception, attention [et] respiration ».

La respiration, une voie pour agir sur le stress et retrouver l'équilibre

Le souffle est l'une des clés de ces pratiques. Bien au-delà de la simple mécanique respiratoire, il permet d'agir à la fois sur le corps et sur l'état psychique. Le Docteur Coudron rappelle ainsi que la respiration est directement liée à «

notre état, nos émotions » et que les techniques de respirations lentes permettent notamment de renforcer l'activité du système parasympathique, associé au repos et à la récupération. Mais il ne s'agit pas pour autant de ralentir systématiquement l'organisme : l'enjeu est avant tout de retrouver un équilibre.

Une approche que partage le Professeur Liu. Dans le Qi Gong, explique-t-il, certaines pratiques cherchent à ralentir la respiration et à favoriser un état de sérénité, tandis que d'autres, utilisées dans un cadre thérapeutique, peuvent au contraire être plus dynamiques. Le principe se retrouve également dans le Tai Chi, où la respiration ne se travaille pas isolément, mais accompagne le mouvement. Comme le souligne le Docteur Schulz, elle « se pose naturellement », devient plus profonde et s'adapte au rythme des gestes.

Faire travailler le cerveau pour mieux vieillir

Le mouvement ne fait pas travailler que le corps : il sollicite aussi les capacités cognitives. Daniel Schulz explique que l'apprentissage des enchaînements du Tai Chi, parfois complexes à mémoriser, stimule la neuroplasticité, avec « de nouvelles connexions qui se font dans le cerveau », notamment dans les zones liées au mouvement, à la planification et à l'attention.

Ces effets pourraient aider à préserver certaines capacités cognitives avec l'âge, sans pour autant faire de ces pratiques un traitement des maladies neurodégénératives. Leur intérêt se situe plutôt dans une démarche globale de prévention du vieillissement et de nombreuses pathologies, souligne Lionel Coudron. Une approche qui fait écho à la tradition chinoise : Bingkai Liu rappelle que le Qi Gong a toujours été pensé comme une pratique préventive, destinée à entretenir l'équilibre et la santé.



3 séances de taichi/Qi gong

Témoignage de Christian qui a animé 6 ateliers cet été dans un joli Jardin Châtillonnais, du 10 au 24 juillet.

Belle expérience dans un cadre très agréable, à l'abri des grands arbres du jardin de la maison des arts de Châtillon ou à l'intérieur des bâtiments au sein de l'exposition "Châtillon d'hier en images" lors du pic de la canicule .

Séances de Qi Gong et de Taichi suivies par 7 à 13 personnes, avec grande régularité pour beaucoup d'entre elles.

Les participantes déjà expérimentées ou totalement néophytes, étaient pour la plupart intéressées et attentives. Le travail des mouvements doux et riches de sens a capté leur attention et malgré la chaleur, elles repartaient avec le sourire et un certain relâchement.

Tai Chi ou Qi Gong ?

Deux pratiques souvent confondues... mais différentes et complémentaires

QI GONG



- Pratique de santé et de bien-être
- Mouvements simples, respiration et concentration
- Favorise détente, équilibre et vitalité
- Idéal pour prendre soin de soi

TAI CHI



- Art corporel issu d'un art martial
- Enchaînement de mouvements fluides
- Développe coordination, équilibre et concentration
- Une pratique à la fois douce et martiale

En résumé :

le Qi Gong est davantage orienté vers la santé,
et le Tai Chi sino-vietnamien conserve une dimension plus martiale.

Le point He Gu, ce petit trésor caché entre le pouce et l'index



VOTRE SANTÉ à BRAS LE CORPS

Le point He Gu, ce petit trésor caché entre le pouce et l'index

Il suffit de rapprocher le pouce et l'index pour le sentir : un petit relief musculaire se forme, et c'est là, en son sommet, que se cache l'un des points les plus puissants de la médecine traditionnelle chinoise, le He Gu.



Ce point appartient au méridien du Gros Intestin, mais son influence dépasse largement la sphère digestive. Depuis des siècles, on le sollicite pour apaiser les maux de tête et les migraines, calmer les douleurs dentaires, et dégager le nez et les sinus lors d'un rhume ou d'une sinusite.



C'est un point que l'on pourrait qualifier de "couteau suisse" énergétique : il fait circuler le Qi et le sang là où ils stagnent, il soutient l'immunité dans les périodes de fatigue ou de refroidissement, et il aide aussi à relâcher les tensions nerveuses accumulées dans la journée.



Pour le stimuler, rien de compliqué : une pression ferme du pouce, quelques mouvements circulaires, pendant une à trois minutes de chaque côté. Un geste simple, à intégrer facilement dans une routine bien-être.



Une précision essentielle cependant : ce point est déconseillé pendant la grossesse, car il est traditionnellement associé à une stimulation des contractions utérines. Les femmes enceintes doivent donc l'éviter, sauf accompagnement par un professionnel formé.



Un point minuscule, mais qui en dit long sur la sagesse du corps et sur la façon dont la médecine traditionnelle chinoise relie chaque geste à un équilibre plus large.

Prenez soin de vous, un point à la fois.



LES PROCHAINS STAGES EN 2026/2027

Des ateliers par niveaux sont prévus pour que chacun puisse progresser à son rythme.

Si vous êtes intéressés par l'un ou l'autre de ces stages, veuillez envoyer votre demande d'information ou d'inscription à cette adresse mail :

loiseaubleu.taichi@gmail.com



Séjour d'automne à Aubigny sur Nère

19 octobre au 23 octobre 2026

Stage tous niveaux : 430€



Week-end Roli ball à Aubigny sur Nère

Du 23 au 26 octobre

165€



Week-end à Morlaix

31 octobre au 1er novembre 2026



Semaine taichi chuan à Paris

05 avril au 09 avril 2027



Île d'Oléron

Du 24 mai au 29 mai 2027



Week-end à Morlaix

19 juin au 23 juin 2027



Stage estival à Dinard, 2 stages

26 juin au 1er juillet 2027

26 juin au 05 juillet 2027

