



Les z@ctus d'octobre 2025



Saison 2025/2026, c'est parti !

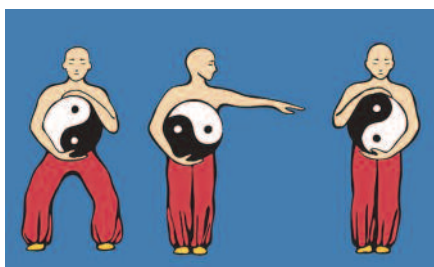
Quelle joie de se retrouver pour cette nouvelle saison entre séances de qi gong, taichi chuan ou de roliball. 3 disciplines, 3 qualités de l'accueil (absorption), accompagnement et accomplissement. Bienvenue aux personnes qui nous rejoignent pour cette nouvelle saison.

Ci dessous les deux forums du 06 septembre



Tous nos cours :

Site internet de l'association : <https://www.loiseaubleu-taichi.com/les-cours>



Extraits de Moments, Froissart, 1998 de Georges Rose.

Georges Rose est né en 1935, à Paris. Poète, dramaturge et auteur de récits, il est aussi docteur en ethnologie. Depuis des années, il pratique et enseigne le Tai Chi Chuan, art interne et poétique du geste. Il a publié plus d'une trentaine d'ouvrages (Poésie, ethnologie et récits) certains ont été traduits en anglais et en grec.

Soir d'été

je lis au lieu d'accueillir la nuit
terre parfumée
voilier sombre
mais les mots sont aussi des oiseaux
peut-être des étoiles qui suivent ce navire
longtemps le corps est une aile
pour voler dans le noir
sans toucher à l'invisible

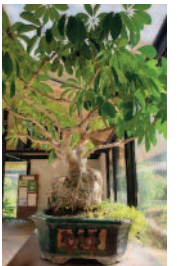
Chemin de brume

si douce la forêt
dans cette peau blanche
nous marchons à même le corps
confondus aux arbres qui nous entourent
pluie gracieuse
mer lisse
terres ciels
poussés devant soi

sans nous le monde est parfait
mais sans nous
le monde existe-t-il ?

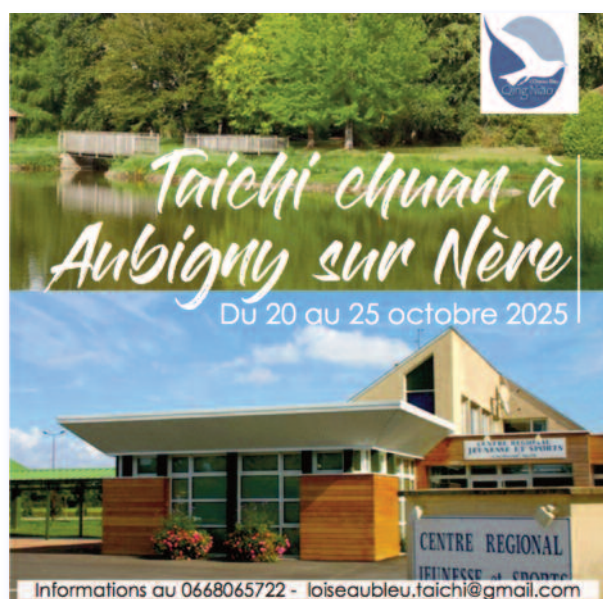
Moments Zen au Parc Floral & au Jardin du Luxembourg

A quand un stage dans le merveilleux Parc floral de Paris !



Les spirales naturelles : Dhalias, pivoines, fougères et Bonsaï et bien d'autres surprises de la Nature.

Pour vous inscrire au stage d'octobre à Aubigny sur Nère il reste 5 places ;)



5 jours
Arrivée le lundi 20 départ le samedi 25
Stage en Pension complète
Les Tarifs comprennent l'hébergement, repas et la pédagogie :
Tarif : 430 € payable en 2 fois

COURS
Lundi 20 octobre de 15h à 18h
Mardi au vendredi
9h30 à 12h et 15h à 18h
Ateliers pour débutants

Formulaire d'inscription

Nom Prénom

Adresse

Courriel

Tél.....

Professeur habituel :

Je m'inscris au stage du au octobre 2025

Si vous hésitez encore à vous inscrire à un stage résidentiel, ce séjour est vraiment fait pour vous !

Cette "pause" active dans le Berry est véritablement ressourçante grâce à son environnement vert et bucolique. Nous empruntons un chemin longeant la rivière tous les matins jusqu'au lieu de pratique dans une salle lumineuse. Si le temps le permet la pratique en extérieur est possible, à cette période de l'année, les températures sont parfois surprenantes ! Ce stage tous niveaux permet à chacun de progresser à son rythme en toute convivialité.



Stage fin novembre à Morlaix

Contact/information : lisa.collet@wanadoo.fr

L'hébergement n'est pas pris en charge,
nous vous conseillons l'auberge de jeunesse
ou l'hôtel du Port
(<https://www.hotelduport-morlaix.com/fr>)
Prévoir le pique-nique le midi.

Diaporama du stage de Dinard (été 2025)

<https://youtu.be/QSBUrOYUZG4> cliquez sur le lien pour visionner

Merci aux photographes

Une licence généreuse :

La licence FFAEMC vous permet de :

Appartenir à une communauté humaine, partageant des valeurs communes dans une Fédération reconnue et au service de ses licenciés.

- Disposer d'un enseignant compétent et diplômé garant de la sécurité de votre pratique.

- Bénéficier de l'assurance fédérale : tous les licenciés de la FFAEMC sont assurés en responsabilité civile et individuelle accident (sauf en cas de refus de leur part).

- Participer aux événements fédéraux : la licence permet de participer à tous les événements fédéraux gratuitement ou à des tarifs préférentiels : conférences et colloques, festival, journée tuishou, université d'été, compétitions.

- Valoriser leur pratique : grâce aux passages de duan proposés en région et au national. Seuls les duan délivrés par la FFAEMC sont reconnus par l'État.

- Accéder aux formations : chaque licencié a accès aux formations références, bénévoles et professionnelles (reconnues par l'Etat) mais également aux formations complémentaires santé, énergétique chinoise, entreprise...

- Devenir acteur de la FFAEMC : une licence pour contribuer à l'évolution de la Fédération. Par exemple, être élu au sein d'un comité, contribuer à une commission de travail, intégrer un collège technique, devenir juge et arbitre, s'impliquer...



Vidéo de Grand Master (première partie, la Terre)

Cliquez ici le lien : <https://youtu.be/kgL3iASVtUs?si=hOyLoLjW6otRuh56>

Cette vidéo de Tung Kai Ying vous aidera à découvrir la première partie, vue de l'extérieur, cela ne remplace pas l'expérience par vous-même du mouvement. Patience et persévérance sont des qualités précieuses :)

Idée tenue pour la rentrée ? Mes Indes Galantes vous attend pour les personnes qui le souhaitent au 99, Rue de la Verrerie, 75004 Paris



10% sur les articles avec le code OisoBleu

Existe en blanc et autres couleurs

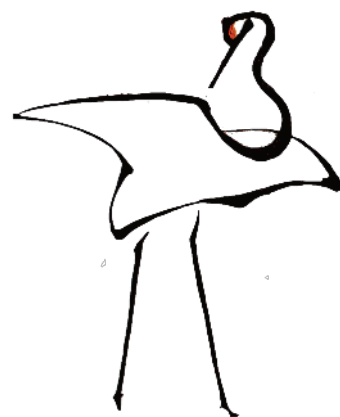


Cours de Châtillon, dans l'attente de confirmation du cours supplémentaire de taichi chuan (19h30 à 20h30)

Les cours au gymnase Marcel Doret ont repris le 17 septembre. Suite au forum des associations de Châtillon, l'annonce des cours et le changement d'adresse ont été bien communiqués. Beaucoup de personnes sont passées au stand et pour notre plus grand plaisir ont accepté l'invitation des cours d'essai.

C'est par le Taichi chuan à 17h que nous débutons la soirée, suivi du Qi gong à 18h15.

Il est question de proposer un nouveau créneau de taichi chuan aux adhérents de 19h30 à 20h30 afin d'alléger le premier cours et de donner l'opportunité aux élèves du Qi gong de pratiquer l'art martial. En outre, les personnes encore en activité professionnelle apprécieront cet horaire du soir !



Stage de Taichi & Roliball le 11 octobre 2025 à Châtillon

Ce premier stage de week-end sera l'occasion de se retrouver autour du qi gong, taichi chuan et du Roliball et de se rendre compte de tous les points communs entre les trois disciplines.

Châtillon 92

Rencontre en IDF
autour de la
petite balle
ronde

Taichi & Roliball

Inscription au 0668065722

De 14h à 18h

18/20 rue Gay Lussac

Le 11 octobre
2025

Gymnase Doret
Châtillon

Seront proposés différents ateliers :

- Pratique du Qi gong des 5 spirales,
- Quelques mouvements choisis avec petit bâton (Prêt de bâton),
- Un atelier première partie forme lente,
- Un atelier initiation ludique de Roliball,
- Cours intermédiaire roliball

Les gradés FRF (*Fédération Roliball France*) de l'île de France sont invités à cet après-midi châtillois.

RDV à 13h45 au gymnase Marcel Doret
18/20 rue Gay Lussac 92320 Châtillon
Méto ligne 13 châtilion Montrouge
Tram station vauban.

Qiūfēn (秋分)

L'équinoxe d'automne, l'Équilibre Magique !

Dans le calendrier traditionnel chinois, le Qiūfēn (秋分) marque un moment unique : celui où la lumière et l'obscurité, le chaud et le froid, le yin et le yang, s'équilibrent parfaitement. Cette année, l'équinoxe commence le 22 septembre et se termine le 8 octobre. C'est une période chargée de significations culturelles et spirituelles en Chine.

Qu'est-ce que l'équinoxe d'automne Qiūfēn (秋分) ?

L'équinoxe d'automne, appelé Qiūfēn (秋分), est l'un des 24 termes solaires du calendrier traditionnel chinois. Il survient lorsque le soleil atteint 180° de longitude écliptique, se trou-



vant directement au-dessus de l'équateur terrestre. Ce jour-là, le jour et la nuit durent chacun 12 heures à travers le monde, symbolisant l'équilibre parfait entre le yin (阴) et le yang (阳).

Déjà dans les Annales des Printemps et Automnes (770-476 av. J.-C.), on retrouve cette idée :

« L'équinoxe d'automne se produit lorsque le yin et le yang sont à égalité, de sorte que le jour et la nuit sont égaux et que le froid et la chaleur s'équilibrent. »

Du Culte de la Lune à la Fête de la Mi-Automne

Autrefois, l'équinoxe d'automne était associé au culte de la Lune (shàng yuè 尚月). Un proverbe ancien disait : « Au printemps, vénérez le soleil ; en automne, vénérez la lune. »

Cette coutume est à l'origine de la Fête de la Mi-Automne (Zhōngqiū Jié 中秋节), l'une des plus importantes fêtes traditionnelles chinoises. La pleine lune, symbole de réunion familiale (团圆 tuányuán), est au cœur de cette célébration.

Les Pluies d'Automne : Présages et Symbolisme

La médecine On dit souvent « les pluies de l'équinoxe annoncent l'abondance des récoltes »

Les agriculteurs observaient leur intensité pour prédire la qualité des moissons. Mais ces pluies étaient aussi associées à une humidité excessive, pouvant entraîner douleurs articulaires ou inconfort respiratoire.

La tradition conseillait donc :

d'éviter les zones humides,
de s'habiller chaudement,
de maintenir la maison sèche.

Coutumes Alimentaires Savoureuses

L'équinoxe d'automne est une saison où la nature offre ses plus belles richesses.

- * Fruits de saison : poires (lí 梨), kakis (shizi 柿子), châtaignes (lizi 栗子), navets (luobo 萝卜).
- * Soupe d'automne (qiū tiāng 秋汤) : préparée avec des légumes sauvages comme le « qiū cài 秋菜 » et du poisson.
- * Boulettes de riz gluant.

Dans certaines régions, on en déposait même dans les champs pour protéger les récoltes, une coutume appelée « coller au bec du moineau » (tiē zhuā zuǐ 贴雀嘴).

Un dicton populaire résume bien l'esprit de la saison :

« La soupe d'automne nourrit les organes internes et protège toute la famille. »

Conseils de Santé et Bien-Être selon la Médecine Traditionnelle

Le Qiūfēn (秋分) est perçu comme un moment d'harmonie. La médecine chinoise recommande d'équilibrer yin et yang en cette période.

Diététique et alimentation

Privilégier les aliments hydratants : poires, raisins, champignons blancs, miel, lys.

Éviter les plats trop gras ou froids pour protéger la rate et l'estomac.

Boire des tisanes légères ou du lait de soja pour hydrater les poumons.

Hygiène de vie

S'habiller en « oignon » pour s'adapter aux variations de température jour/nuit.

- 1 - Se coucher tôt et profiter de la sieste pour préserver son énergie.
- 2 - Pratiquer des activités douces comme le tai-chi ou la marche.
- 3 - Favoriser la méditation pour maintenir la paix intérieure.

Une Saison de Sérénité et d'Harmonie

Le Qiūfēn (秋分) n'est pas seulement un phénomène astronomique : c'est une invitation à ralentir, retrouver l'équilibre et se rapprocher de la nature. Entre célébrations familiales, rites anciens, coutumes agricoles et conseils de santé, cette période rappelle l'importance de l'équilibre entre ciel et terre, entre corps et esprit.

Comme le disait le Suwen (素问), un classique de la médecine chinoise :

« Observez attentivement la position du yin et du yang, en recherchant l'équilibre. »

L'équinoxe d'automne en Chine est une période riche en traditions et en significations profondes. Elle invite chacun à se reconnecter avec la nature, à célébrer la vie en prenant soin de son bien-être.

Une saison de transition, empreinte de sérénité et d'harmonie.