



INSTITUT LA GRUE BLANCHE
TAI CHI - QI GONG - YOGA - MEDITATION

Membre de la Fédération FFAEMC
secretariat@lagrueblanche.com - www.lagrueblanche.com

Le Nouvel An promet un nouveau Départ

Cours en ligne avec Replay

05/01 - 28/05/2026

Que **2026**, année du **Cheval** à partir du **17 février**, nous porte avec force et liberté. En même temps, nous entrons dans une pratique régulière qui relie **le souffle, le mouvement et la présence consciente**.

Les cours en ligne sont animés par **Ravi Godara**, enseignant expérimenté, diplômé en **CQP Qi Gong**. Il transmet les arts corporels d'une manière simple et directe, avec un enseignement accessible à tous, quel que soit le niveau.

Lundi 18h30 - 19h30

Qi Gong et Année du Cheval

L'**Année du Serpent** se termine doucement, et on peut sentir à quel point elle nous a touchés. Pour beaucoup, elle a été marquée par des changements importants : "changer de peau", faire face à certaines réalités, revenir vers l'intérieur avant de pouvoir repartir autrement. Le Serpent ne laisse personne totalement indemne. Il donne mais demande beaucoup en retour.

En arrivant dans les derniers mois de ce cycle, janvier et février, les portes de connexion restent encore ouvertes. Ce que nous avons vécu, compris ou transformé peut maintenant s'ancrer plus profondément en nous même, si nous avançons avec conscience.

Les périodes de transition sont toujours particulières : entre deux années, entre deux énergies, entre deux souffles. C'est souvent là que la présence devient vraiment essentielle. C'est pour cela qu'à partir du **5 janvier**, une pratique spécifique de **Qi Gong** sera proposée, pour accompagner la fin de l'année du Serpent et préparer en douceur, l'élan du Cheval.

Ce travail n'est pas simplement une méthode. C'est un **processus de recherche d'harmonie intérieure**, une manière de garder la sagesse du Serpent sans s'épuiser, et de rencontrer l'énergie du Cheval avec plus de clarté, de vitalité et d'intention.

Méthodes utilisées :

Cinq Animaux, Wudang, Zhi Neng, Yi Jin Jing, Ba Duan Jin, Grande Ourse...

Lundi : 19h40 - 20h40

Tai Chi Style Chen

Le **Tai Chi style Chen** est à l'origine du Tai Chi. C'est une pratique où la lenteur et l'explosivité cohabitent, où la douceur s'enroule autour d'une puissance profonde, souvent très spiralée. Les mouvements partent de l'enracinement dans le sol, traversent le centre et s'expriment avec précision, en réveillant la force interne et l'intelligence du corps.

L'énergie de l'Année du Cheval, plus franche et tournée vers l'action, soutient naturellement ce travail. Elle invite à mettre en mouvement ce qui a été intégré à l'intérieur. Le style Chen aide à canaliser cette intensité sans rigidité, à rester stable tout en avançant, puissant sans perdre la fluidité.

Mardi : 19h-20h

Yoga : Mantra, Souffles et Postures

Le programme est composé de plusieurs séances et propose une approche globale, progressive, et accessible à tous. Il s'organise autour de cinq axes qui se complètent :

- **20 micro-postures**, adaptées à tous, pour travailler l'ensemble du corps.
- **10 macro-postures** destinées à activer le Prana dans les six organes, en lien avec les saisons.
- **Techniques de pranayama**, pour harmoniser le corps et l'esprit par le souffle.
- Utilisation des **mudras**, pour soutenir et approfondir les postures.
- le **chant de mantras (Bijas)**, afin de faire vibrer le corps jusqu'au niveau cellulaire.

Le mantra est présent tout au long du programme. Il peut être récité, chanté ou simplement intériorisé. Il accompagne les mouvements et le souffle, aide à la concentration et soutient l'harmonisation énergétique, séance après séance.

Mardi : 20h-21h

Zhi Neng Qi Gong

Le **Zhi Neng Qi Gong** est un système complet composé de trois méthodes principales, qui soutiennent la cultivation du Qi, de la conscience, et l'harmonie entre le corps et l'esprit.

À l'occasion du Nouvel An et de l'Année du Cheval, symbole d'énergie, de mouvement et d'élan vers l'avant, la pratique sera choisie en lien avec ces qualités. Nous mettrons l'accent sur **Xing Shen Zhuang** (corps et conscience), pour renforcer la vitalité, fortifier le corps et encourager un mouvement plus confiant dans la nouvelle année.

En complément, nous pratiquerons les **sons thérapeutiques Wu Yuan Zhuang**, afin de purifier et équilibrer les organes internes, libérer les stagnations et accueillir un Qi plus frais.

21h-22h30

Pratiques de Pleine Lune

Dates :

Samedi 3 Janvier, Dimanche 1 Février, Mardi 3 Mars, Jeudi 2 Avril, Vendredi 1 Mai, Dimanche 31 Mai

On pense souvent que c'est le mental qui nous pose problème, qu'on pense trop ou pas de la bonne manière. Pourtant, avec la pratique, on réalise que nos propres pensées ne nous appartiennent pas toujours. Elles apparaissent, repartent, et si on ne s'y accroche pas, elles se dissolvent souvent d'elles-mêmes.

La nature influence une grande partie de notre vie : nos rythmes, nos émotions, nos états intérieurs. La Lune en fait pleinement partie. Lors de la Pleine Lune, l'attraction entre la Lune et l'eau est à son maximum, et le corps humain étant composé en grande partie d'eau, nous y sommes très sensibles.

Ces pratiques sont des moments forts pour se reconnecter à la nature, aux **5 Éléments**, et à la relation subtile entre notre monde intérieur et le monde extérieur. L'énergie de la Pleine Lune est puissante : une heure de pratique peut parfois équivaloir à plusieurs heures ordinaires. Bien canalisée, elle aide à retrouver équilibre, clarté et stabilité. Mal comprise, elle peut aussi amplifier les émotions.

Lors de ces rencontres, je partagerai notamment :

1. Comment harmoniser le corps et l'esprit avec la nature
2. Comment recevoir et utiliser au mieux l'énergie de la Pleine Lune
3. Comment éviter les pertes d'énergie qui créent des déséquilibres
4. Comment utiliser cette méthode ancienne pour plus de clarté et de bien-être

Informations pratiques

Ces cours sont **ouverts à tous**.

Ils ont lieu en ligne sur **Zoom**. Après la pré-inscription, vous recevrez toutes les informations pratiques.

Les **replays resteront entièrement disponibles jusqu'à fin juin 2026**.

Les cours ont lieu hors vacances scolaires de la **zone A**.

Ils peuvent servir de préparation à une formation en **Qi Gong ou Yoga**.

Tarifs

1 cours au choix avec replay

200 € pour les adhérents ou anciens pratiquants (inscrits depuis septembre 2025)

240 € pour les nouveaux inscrits

2 cours au choix avec replay

300 € pour les adhérents ou anciens pratiquants

340 € pour les nouveaux inscrits

Des forfaits **3 ou 4 cours par semaine** sont possibles avec des réductions supplémentaires, n'hésitez pas à nous contacter.

L'adhésion à l'association **La Grue Blanche** (40 €) permet de bénéficier de tarifs préférentiels tout au long de la saison. [ADHESION EN LIGNE](#)

Renseignements et Inscriptions : **www.lagrueblanche.com**