



Programme du module Eau - Hiver

5 et 6 Décembre 2026

Samedi

- Accueil et lancement de la journée
- Présentations des participants et des encadrants
- Kara : symbolique et théorie
- Qi Gong : enracinement Yin/Yang

Pause

- Yin Yang : généralités et zoom sur l'hiver
- San Bao - les 3 trésors
- Wu Xing - les 5 phases : généralités
- La place de l'Être humain dans son environnement

Pause déjeuner (12h30 à 14h00)

- Ouverture de l'après-midi
- Tuina : théorie + démonstration
- Moxibustion – Jiu Fa : théorie + démonstration

Pause

- Tuina : pratique du protocole hivernal
- Méditation

Fin de la journée



Dimanche

- Ouverture de la journée
- Qi Gong : enracinement Yin/Yang
- Wu Xing – les 5 phases : l'Eau, l'Hiver (correspondances)
- La place de l'Être humain dans son environnement

Pause

- Les causes de déséquilibre
- Présentation du livret saisonnier

Pause déjeuner (12h30 à 14h00)

- Ouverture de l'après-midi
- Moxibustion – Jiu Fa : pratique

Pause

- Tuina : pratique du protocole hivernal (suite)
- Méditation
- Clôture du module : lecture et mot des participant

Fin du module