

QI GONG ET MÉDITATION AVEC LE THÉ

Cycle de 6 ateliers



Bonne année 2026 !

En cette nouvelle année 2026, j'ai l'immense plaisir de vous proposer un **cycle de 6 ateliers** - pour la première fois - au centre **Santosha, à Uzès**.

Ce sera une occasion pour moi de partager et faire découvrir deux pratiques qui me passionnent : **le qi gong et l'art du thé chinois**.

Chaque atelier débutera en douceur par un **réveil énergétique**, pour éveiller le corps et apaiser l'esprit. S'en suivra, une **pratique de qi gong** issue de la méthode appelée « **Nei Yang Gong** ». Finalement, la séance se clôturera par un temps de **méditation avec le thé**, moment de calme et de dégustation en conscience, pour intégrer les bienfaits de la pratique.

Ce cycle de six ateliers invite à **entrer en douceur dans la nouvelle année 2026**, à intégrer les énergies de l'hiver pour mieux laisser s'épanouir la poussée du printemps.

Dates :

- Dimanche 25 janvier / 1er février / 8 février 2026
- Dimanche 8 mars / 15 mars / 22 mars 2026

Horaires : De 9h30 à 11h30

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le **Qi Gong** est une pratique corporelle issue de la médecine traditionnelle chinoise. Elle associe un travail du corps, du souffle et de l'esprit, et contribue à l'entretien de la santé et de la vitalité.

气 Qi : signifie souffle, énergie, vitalité.

功 Gong : signifie maîtrise, travail ou discipline.

Par l'utilisation de mouvements dynamiques, de postures statiques et d'images poétiques, le Qi Gong recherche l'unité du **corps-esprit**, dans une relation harmonieuse entre la terre et le ciel.

Ancré dans les fondements de la **médecine chinoise**, le Qi Gong est également nourri par les sagesses du taoïsme, du bouddhisme, et des arts martiaux traditionnels chinois.

Cette série d'ateliers sera portée vers la découverte des **3 premiers mouvements de la 1ère méthode dynamique du Nei Yang Gong**.

Cette pratique de qi gong interne, développée par le professeur LIU Gui Zhen au centre de **Qi Gong médical de Beidaihe**, nous aide à soutenir notre énergie, à rétablir l'équilibre et à permettre au corps de s'adapter aux **transformations des saisons**.

Le Nei Yang Gong : regard vers l'intérieur

Le Nei Yang Gong nous invite à porter notre attention à l'intérieur, à ouvrir notre conscience aux mouvements subtils qui nous traversent.

内 Nei : intérieur

养 Yang : nourrir

功 Gong : le travail, la pratique

La première partie du Nei Yang Gong se concentre sur un travail interne profond, en particulier autour de la « **colonne céleste** », notre colonne vertébrale, véritable axe énergétique et structure centrale du corps.

Grâce à des mouvements d'ondulation, d'étirement et de rotation, cette pratique :

- assouplit les articulations,
- favorise une circulation fluide et équilibrée de l'énergie,
- renforce le Qi interne,
- harmonise le corps, le souffle et l'esprit.

Progressive et accessible, cette méthode offre une pratique profonde à celles et ceux qui souhaitent découvrir ou approfondir leur pratique.

La voie du thé

La **voie du thé** permet quant à elle d'entrer en profondeur dans la **méditation**. Elle ouvre un espace pour sentir plus finement la circulation interne, accueillir les mouvements subtils du souffle et de l'énergie.

Inscrite dans les pratiques profondes de la tradition chinoise, la voie du thé est une véritable **voie de purification du cœur**.

Elle est une manière d'entrer dans le silence et le dialogue avec soi-même et la nature.

La feuille de thé – représentant la quintessence même de la nature, sa matière vivante – infuse en nous sa sagesse millénaire et nous accompagne dans le cycle naturel des saisons.



Présentation de l'intervenante

Noémie Makota est danseuse et praticienne en Qi Gong et art du thé chinois.

Depuis 2017, elle est danseuse au sein de la Compagnie Os de la chorégraphe Gaëlle Bourges, artiste associée au Théâtre de la Ville de Paris.

Parallèlement, elle se forme aux **arts martiaux internes chinois** au sein de l'école Les Temps du Corps (Paris), où elle devient ensuite enseignante.

Elle est diplômée en :

- Qi Gong et méditation,
- Qi Dance,
- Éducation à la santé par la médecine chinoise.

Sa pratique du Qi Gong l'a menée à la rencontre de Maître WANG Yun, grande figure des arts du thé en Chine. Elle se forme aujourd'hui à son école Juè Chá Dào 觉茶道 – **L'École du Thé de l'Éveil** –, approfondissant le lien entre corps, esprit et rituel.



Informations pratiques

Les ateliers auront lieu :

📅 Les dimanches

- 25 janvier / 1er février / 8 février 2026
- 8 mars / 15 mars / 22 mars 2026

🕒 De **9h30 à 11h30**

📍 **Santosha, à Uzès**

24, avenue de la gare, 1er étage à Uzès (Gard)

À qui s'adresse ce cycle ?

Le cycle est ouvert à toutes et tous, débutant·e·s comme pratiquant·e·s expérimenté·e·s. Il s'adresse à toutes les personnes désireuses de **découvrir ou d'approfondir** leur pratique du qi gong et de la méditation.

Elle est aussi une voie ouverte pour découvrir l'art du thé et la culture traditionnelle chinoise.

Tarifs et paiement

Cycle de 6 ateliers : 130 €

Atelier à l'unité : 30 €

🏠 Paiement possible par espèce ou chèque

🔄 Paiement en plusieurs fois possible : par chèques – s'adresser directement à Noémie.

Information, inscription et contact

Téléphone : 07 68 60 82 68

Email : noemie.makota@gmail.com

Site : www.noemie.makota.com

N'hésitez pas à me contacter pour toute demande d'information complémentaire.

