

CURSUS ANNUEL DE CHI KUNG

AstroFlow Chi Kung

*Le bon mouvement, avec la bonne conscience, au bon moment.
Douze cours calés sur les douze énergies de l'année.*

12

COURS,
UN PAR ÉNERGIE

10

MINUTES
PAR JOUR

14

VIDÉOS
AU TOTAL

∞

ACCÈS
À VIE

Yoann Roch

Diplômé d'État · DU Tai Chi Thérapeutique · Institut du Quimétao
Formé aux montagnes de Kunyu, Shandong, Chine

144 €

PAIEMENT UNIQUE

Pourquoi votre pratique ne donne peut-être rien

Ce n'est pas une question de technique. C'est une question de moment — et de direction.

LE CONSTAT

Vous avez probablement déjà pratiqué. Peut-être même beaucoup. Un stage qui vous a retourné, une retraite dont vous êtes revenu différent, une pratique quotidienne tenue trois semaines. Puis, sans que rien de dramatique n'arrive, ça s'est délité.

Il vous reste des notes que vous ne réalisez pas, et une bibliothèque qui grossit pendant que la pratique, elle, se réduit. C'est l'écart le plus douloureux qui existe : celui entre ce qu'on sait et ce qu'on vit.

J'ai parcouru beaucoup de sentiers spirituels, et j'y ai vu la même chose partout : le travail du corps manque cruellement. On fuit dans la spiritualité — et ensuite on se ramasse à la petite cuillère.

CE QUI MANQUE

LE CORPS

La spiritualité ne peut pas se passer de la sphère psychique : le corps, les émotions, le mental. Tant qu'elle est encombrée, il n'y a rien sur quoi poser une connexion. On construit un étage sur des fondations qui n'existent pas.

LA DIRECTION

L'énergie va là où la conscience la porte. Lisez-le à l'envers : si votre conscience n'est pas dirigée, l'énergie dont vous disposez ne va nulle part. Ce n'est pas que ça ne marche pas — c'est que ça se dissipe.

LE MOMENT

Personne ne va surfer quand la mer est plate. Toutes les traditions ont calé leurs pratiques sur des moments précis de l'année. Ce moment opportun porte un nom : l'astrologie.

*Le bon mouvement · la bonne conscience · le bon moment.
Enlevez un des trois, il ne se passe rien.*

« DU CHI KUNG CHINOIS CLASSÉ PAR SIGNES OCCIDENTAUX, C'EST UN MÉLANGE ? »

C'est l'objection que je me suis faite à moi-même. La réponse est vérifiable par n'importe qui.

Le calendrier traditionnel chinois — celui sur lequel sont calées depuis toujours la médecine chinoise, l'alchimie interne et les pratiques de santé — est structuré par les vingt-quatre souffles saisonniers, les 二十四节气 (*jieqi*). Parmi eux, les douze 中气 (*zhongqi*, « souffles médians ») sont définis par la longitude éclipique du Soleil à 0°, 30°, 60°, 90°... c'est-à-dire, mot pour mot, son entrée dans chacun des douze signes du zodiaque.

冬至, le solstice d'hiver, est l'entrée en Capricorne. 春分, l'équinoxe de printemps, est l'entrée en Bélier. Même instant, à la seconde près.

Ce ne sont pas deux systèmes qu'on rapproche. C'est un seul système, nommé deux fois. Ce que l'Occident appelle un signe, la Chine l'appelle un souffle.

Le programme

Douze cours, regroupés par saison. Un mouvement par énergie zodiacale.

♈♉♊ Le Printemps — l'élan

BÉLIER · TAUREAU · GÉMEAUX

Le feu qui part, l'ancrage qui tient, le lien qui relie. On installe la volonté et la capacité de décider ; puis la posture intérieure de stabilité, celle qui permet de prendre sa place ; puis l'agilité du souffle et de l'esprit.

♋♌♍ L'Été — le rayonnement

CANCER · LION · VIERGE

Le refuge intérieur, le cœur souverain, l'ajustement. On construit le dedans et la sensibilité assumée ; on ose être vu et donner sans se vider ; on affine, on trie, on fait du quotidien une discipline.

♎♏♐ L'Automne — la descente

BALANCE · SCORPION · SAGITTAIRE

La juste mesure, la transmutation, le sens. On harmonise sans se perdre ; on traverse ses ombres au lieu de les contourner ; on relève la tête et on retrouve une direction.

♑♒♓ L'Hiver — structure et dissolution

CAPRICORNE · VERSEAU · POISSONS

L'os, l'affranchissement, le retour à l'océan. On bâtit dans le temps long ; on casse le cadre devenu trop petit ; on lâche ce qu'on tient trop fort — avant que le Bélier ne rallume le feu.

COMMENT SE DÉROULE VOTRE ANNÉE

- 1 Vous commencez là où le ciel en est. Le programme vous dit quelle énergie le Soleil traverse aujourd'hui. Il n'y a pas de premier cours : il y a le vôtre.
- 2 Vous pratiquez le même mouvement, chaque jour. Dix minutes, jusqu'au changement de signe. Rien à choisir le matin.
- 3 Vous pratiquez avec une intention. *J'appelle en moi l'énergie du Bélier.* C'est ce qui sépare un mouvement d'un exercice.
- 4 Vous laissez le mois faire son travail. Le but n'est pas de collectionner douze Chi Kung : c'est d'en habiter un à la fois.
- 5 Le Soleil change de signe, vous changez de mouvement. Douze fois. Au bout d'un an, ce n'est plus un savoir : c'est une mémoire.

CE QUE CONTIENT LA FORMATION

- 12 cours de Chi Kung, un par énergie zodiacale, environ 10 minutes chacun
- 1 introduction préparatoire : la posture, la respiration, l'attention, et pourquoi on ne force jamais
- 1 conclusion : ce que vous faites de tout cela une fois le tour de l'année accompli
- Le programme complet de votre année, dès l'inscription
- Le mode d'emploi du cursus, jour après jour
- Les 12 Alliés de ton Année — un document sur les douze énergies zodiacales, vos douze notes cosmiques
- Un espace de questions dans la plateforme, où je réponds personnellement
- Accès à vie, paiement unique, rien ne se périmé

VOUS COMMENCEZ QUAND VOUS VOULEZ

Ce cursus n'a pas de rentrée. Que vous arriviez à l'automne en Balance, en hiver en Capricorne, en plein été en Cancer ou n'importe quel autre jour de l'année : vous démarrez par le cours correspondant à l'énergie du moment, et vous faites le tour complet de votre année.

Qui enseigne

LE PARCOURS

Je m'appelle **Yoann Roch**. Trente-trois années de pratique des arts martiaux traditionnels, un parcours de judo de haut niveau, et vingt ans de cheminement spirituel.

J'ai découvert le Qi Gong, le Kung-fu de la Grue Blanche et le Karaté auprès de **Pascal Plée**, au Dojo de la Montagne à Paris — le plus ancien dojo de karaté d'Europe, fondé par Henry Plée.

J'ai suivi la formation professionnelle de Qi Gong de l'**Institut du Quimétao**, auprès du **Dr Jian Liujun**, cardiologue, 7^e duan de Wushu et de Qi Gong de santé, qui enseigne à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière. Il est toujours mon enseignant en Tai Chi Chuan.

J'enseigne depuis dix ans dans mon propre dojo, le **Katan'Art Dojo**.

LA CHINE

En **février 2025**, je suis parti dans les montagnes de **Kunyu**, dans le Shandong — le lieu où l'école taoïste Quanzhen, celle de l'alchimie interne, a été fondée au XII^e siècle.

J'y ai travaillé le Wing Chun, le Tai Chi Chuan et le Qi Gong auprès de **Shifu Guo Xinmin**, vice-directeur de l'école d'arts martiaux du Kunyu Shan, près de trente ans d'enseignement et des disciples sur six continents. Un maître que l'on m'a présenté là-bas comme un trésor national, et resté d'une discrétion totale sur lui-même.

Je n'y suis pas allé chercher des mouvements de plus. J'y suis allé pour approfondir ce que j'avais déjà. Et c'est là que la question du moment s'est imposée à moi.

DIPLÔMES

- Diplôme d'État d'éducateur sportif, spécialité Judo-Jujitsu — Institut National du Judo
- DU Tai Chi Thérapeutique — Université Paris-Est Créteil (Dr Luce Condamine)
- DU Éducation thérapeutique du patient en promotion de la santé — Nantes Université
- Formation professionnelle de Qi Gong — Institut du Quimétao

« Va chercher la sagesse là où elle se trouve. Que ton cœur devienne le dépôt sacré de la Tradition Éternelle. »

POUR QUI

- Celles et ceux qui ont beaucoup cherché sur les chemins spirituels, et à qui le travail du corps a manqué
- Les passionnés d'astrologie qui veulent l'incarner au lieu de la lire
- Les débutants complets, qui cherchent une pratique simple et quotidienne
- Les pratiquants de Qi Gong, de yoga ou d'arts martiaux qui veulent y ajouter la dimension du calendrier

PRÉREQUIS

- Aucun niveau requis : accessible aux débutants complets
- Aucune souplesse particulière : le Chi Kung n'est pas une gymnastique
- Aucun matériel : deux mètres carrés et dix minutes suffisent
- Quel que soit votre âge — on ne devient jamais trop vieux pour le Chi Kung, on y devient plus juste
- En cas de pathologie, de grossesse ou de traitement en cours, demandez l'avis de votre médecin

Dix minutes par jour. Un mouvement par mois. Douze mois.

inityo.com/courses/astroflow-chi-kung

Païement unique, accès à vie. Pas d'abonnement, pas de reconduction.

144 €

REJOINDRE LE CURSUS