Laurent Guillerminet

LE JARDIN D'ÉVEIL

Sanctuaire taoïste & Espace de ressourcement

STAGES & RENDEZ-VOUS

Saison 2026 – 2027



Méditation
QiGong
TaïJi
Kung Fu
Yin Yoga

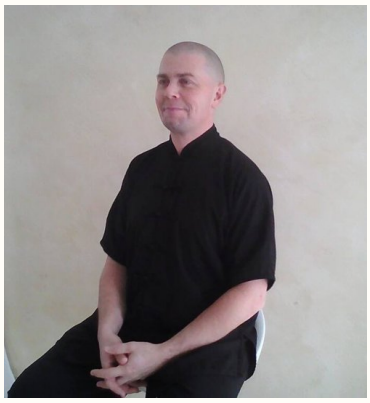
Une saison pour respirer, ralentir et se reconnecter : des matinées de pratique en pleine nature, repas partagé, temps d'échange.

Débutants bienvenus, tous niveaux acceptés.

Pourquoi venir au Jardin d'Éveil ?

Un lieu à part	Accessible à tous	Un moment convivial	Un tarif simple
Un sanctuaire taoïste en pleine nature, à Corcelles (01110).	Pratique et théorie, tous niveaux, débutants bienvenus.	Repas partagé et temps d'échange après la pratique.	30 € la matinée de 3 heures, de 10h00 à 13h00.

Votre guide : Laurent Guillerminet



Professeur de QiGong, TaïJi, Méditation et Kung Fu depuis 1992.

Thérapeute en massage chinois (Tui Na) depuis 1997.

6ème Duan de Kung Fu.

Membre du collège technique fédéral de Kung Fu (FAEMC), arbitre et juge technique.

06 04 09 42 22 — laurent@centre-taoiste.fr

Vos rendez-vous d'un coup d'œil

PRATIQUE	QUAND	HORAIRE	LIEU	PARTICIPATION
Méditation	7 dates samedi ou dimanche	10h00–13h00	Le Jardin d'Éveil	**30 €**
QiGong	4 samedis	10h00–13h00	Le Jardin d'Éveil	**30 €**
TaïJi	3 dimanches	10h00–13h00	Le Jardin d'Éveil	**30 €**
Week-end de fin de saison	26–27 juin	Sam. 8h à dim. 17h30	Le Jardin d'Éveil	**Prix libre**
Stages et retraites	7 options du 5 au 30 juillet	-	Le Jardin d'Éveil & Gymnase de Péron	**Selon le choix**

Calendrier de la saison, mois par mois

Astuce : plusieurs dates se suivent le samedi et le dimanche.

Offrez-vous un week-end complet de pratique (2 × 30 € = 60 €).

RÉF.	DATE	PRATIQUE	THÈME
1	Sam. 14 nov. 2026	QiGong	QiGong d'automne – Élément minéral (Métal) – Poumon & gros intestin
2	Dim. 15 nov. 2026	Méditation	Assise taoïste & régulation du souffle – La porte vers la sérénité
3	Sam. 23 janv. 2027	Méditation	Visualisation, perception et circulation du Qi – Santé et longévité
4	Dim. 24 janv. 2027	TaïJi	Posture & enracinement – Fluidité des transitions – 24 postures
5	Sam. 6 févr. 2027	QiGong	QiGong de fin d'hiver – Élément Air (Ciel) – Cœur & Intestin grêle
6	Dim. 7 févr. 2027	Méditation	Les Trois Foyers (San Dan Tian) – Harmoniser corps, âme et esprit
7	Sam. 6 mars 2027	QiGong	Yang Shen Gong – Nourrir le souffle vital, renforcer son énergie
8	Dim. 7 mars 2027	Méditation	Petite et grande circulation – Les clefs vers l'éveil
9	Sam. 20 mars 2027	Méditation	Méditation de l'équinoxe de printemps – Centrage et équilibre
10	Dim. 21 mars 2027	TaïJi	Poussée des mains (Tui Shou) – Révision : éventail et/ou épée
11	Sam. 3 avril 2027	QiGong	QiGong du Printemps – Élément Végétal (Bois) – Foie et réveil du Bois
12	Dim. 4 avril 2027	Méditation	Alchimie intérieure – Nei Dan, atteindre le calme intérieur
13	Sam. 29 mai 2027	Méditation	Vacuité et Wu Wei – L'ultime pas
14	Dim. 30 mai 2027	TaïJi	Lenteur et perception – Renforcement des 108
15	Sam. 26 – dim. 27 juin 2027	Week-end	Ateliers libres, voir page suivante
16-22	Dès le 5 juillet 2027	Stages	Stages et retraites



Méditation



Matinées · 10h00–13h00 · Le Jardin d'Éveil

Pratiques méditatives et étude théorique. Un temps de pratique en groupe autour de la méditation et du Taoïsme, suivi d'un repas partagé et d'un temps d'échange pour celles et ceux qui le souhaitent.

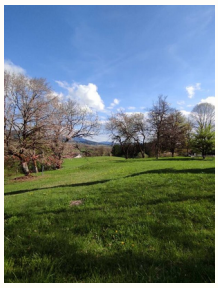
Participation 30 €

RÉF.	DATE	THÈME
2	Dimanche 15 nov. 2026	Assise taoïste & régulation du souffle – La porte vers la sérénité
3	Samedi 23 janv. 2027	Visualisation, perception et circulation du Qi – Santé et longévité
6	Dimanche 7 février 2027	Les Trois Foyers (San Dan Tian) – Harmoniser corps, âme et esprit
8	Dimanche 7 mars 2027	Petite et grande circulation – Les clefs vers l'éveil
9	Samedi 20 mars 2027	Méditation de l'équinoxe de printemps – Centrage et équilibre
12	Dimanche 4 avril 2027	Alchimie intérieure – Nei Dan, atteindre le calme intérieur
13	Samedi 29 mai 2027	Vacuité et Wu Wei – Franchir le seuil

QiGong

Samedis · 10h00–13h00 · Le Jardin d'Éveil

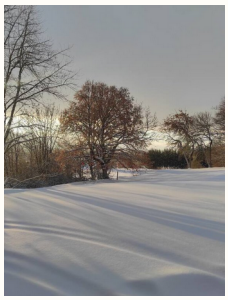
Découverte d'un thème avec pratique et théorie, au fil des saisons et des éléments. Pour tous niveaux, débutants bienvenus. Repas partagé et temps d'échange ensuite.



Participation 30 €

RÉF.	DATE	THÈME
1	Samedi 14 nov. 2026	QiGong d'automne – Élément minéral (Métal) – Poumon & gros intestin
5	Samedi 6 février 2027	QiGong de fin d'hiver – Élément Air (Ciel) – Cœur & Intestin grêle
7	Samedi 6 mars 2027	Yang Shen Gong – Nourrir le souffle vital, renforcer son énergie
11	Samedi 3 avril 2027	QiGong du Printemps – Élément Végétal (Bois) – Foie et réveil du Bois

TaïJi



Dimanches · 10h00–13h00 · Le Jardin d'Éveil

Forme, posture et applications du Taï Ji Quan. Ouvert à tous niveaux. Repas partagé, temps d'échange et/ou de révision ensuite.

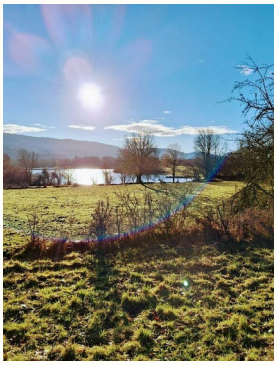
Participation 30 €

RÉF.	DATE	THÈME
4	Dimanche 24 janv. 2027	Posture & enracinement – Fluidité des transitions – 24 postures
10	Dimanche 21 mars 2027	Poussée des mains (Tui Shou) – Révision : éventail et/ou épée
14	Dimanche 30 mai 2027	Lenteur et perception – Renforcement des 108

Réf. 15 · Week-end de fin de saison

Samedi 26 et dimanche 27 juin 2027
Le Jardin d'Éveil

Un week-end libre sous forme d'ateliers : méditation, QiGong, TaïJi, Yin Yoga taoïste et Kung Fu, mais aussi calligraphie, cuisine, massage chinois… pour clore la saison ensemble. Ouvert à tous. Du samedi 8h au dimanche 17h30, chacun vient selon son envie.



Participation libre sous forme d'un don au Jardin

Programme prévisionnel, susceptible de changer selon la météo

SAMEDI		DIMANCHE	
8h00	Méditation	8h00	Méditation
9h00	QiGong	9h00	QiGong
10h00	Pause thé	10h00	Pause thé
10h45	TaïJi ou Kung Fu	10h45	Préparation du repas chinois
11h45	Relaxation	12h30	Déjeuner
12h30	Déjeuner	14h00	Méditation ou sieste
14h00	Méditation ou sieste	15h00	Massage chinois
15h00	Calligraphie	16h30	Goûter
16h30	Goûter	17h30	Fin du week-end
17h00	Yin Yoga taoïste		
18h00	Méditation		
19h30	Dîner		

Cet été 2027 : stages et retraites

Attention aux lieux : Les stages des 5 au 9 et 12 au 16 juillet ont lieu au gymnase de l'Annaz à Péron (01630). Tous les autres rendez-vous se tiennent au Jardin d'Éveil, à Corcelles (01110).

RÉF.	DATES	STAGE	LIEU	TARIF
16	5–9 juillet, 9h–12h	Semaine QiGong : Yang Sheng Gong, QiGong des 6 saisons	**Gymnase de Péron**	125 € les 5 matinées
17	5–9 juillet, 13h30–16h30	Semaine TaïJi : 18 pas de Wudang, Tui Shou	**Gymnase de Péron**	125 € les 5 après-midis
18	10–11 juillet, 9h–16h30	Week-end Méditation : Zuo Wang Lun, Traité de l'assise dans l'oubli	Jardin d'Éveil	170 € les 2 jours, repas et hébergement inclus
19	12–16 juillet	Semaine Kung Fu multi-sports, 9–16 ans	**Gymnase de Péron**	250 € la semaine, déjeuner inclus
20	19 juillet 9h au 23 juillet 17h	Semaine QiGong & Méditation : retour au calme en pleine nature	Jardin d'Éveil	489 € les 5 jours, repas et hébergement inclus
21	24–25 juillet, 8h30–16h30	Week-end Méditation taoïste : la Vacuité du Cœur	Jardin d'Éveil	170 € les 2 jours, repas et hébergement inclus
22	26 juillet 9h au 30 juillet 17h	Retraite méditation, jeûne & randonnée : retraite silencieuse, marche et intériorité	Jardin d'Éveil	330 € les 5 jours tout compris

Hébergement en chambre individuelle pour les stages 18, 20, 21 et 22.

5–9 juillet · QiGong & TaïJi (réf. 16 et 17)

Deux stages complémentaires, à suivre séparément ou à combiner dans la même journée. **Matin** : Yang Sheng Gong, pratique fluide et souple qui nourrit l'énergie interne, et QiGong des 6 saisons (12 méridiens). **Après-midi** : 18 pas de Wudang, forme traditionnelle de 36 mouvements, et Tui Shou, pratique à deux pour cultiver l'écoute et la non-opposition.

10–11 juillet · Week-end Méditation (réf. 18)

Zuo Wang Lun, Traité de l'assise dans l'oubli. Sept degrés en progression cohérente : 1. la confiance et la vénération ; 2. la rupture des liens avec le monde ordinaire ; 3. le recueillement du cœur ; 4. la simplification des affaires extérieures ; 5. l'observation vraie ; 6. la grande stabilité ; 7. l'obtention du Tao.

12–16 juillet · Kung Fu multi-sports, 9–16 ans (réf. 19)

Semaine du lundi au vendredi. Le matin (9h–12h), entraînement physique et technique de Kung Fu ; l'après-midi (13h30–16h), sports collectifs et multi-sports, selon la météo. Déjeuner inclus.

19–23 juillet · Semaine QiGong & Méditation (réf. 20)

Semaine du lundi 19 à 9h au vendredi 23 à 17h. Un retour au calme en pleine nature pour découvrir le Taoïsme, le QiGong et la méditation. Repas et hébergement inclus.

24–25 juillet · Week-end Méditation taoïste (réf. 21)

Samedi et dimanche, 8h30–16h30. La Vacuité du Cœur : compassion et méditation sans objet. repas et hébergement inclus

26–30 juillet · Retraite méditation, jeûne & randonnée (réf. 22)

Du lundi 26 à 9h au vendredi 30 à 17h. Retraite silencieuse : jeûne du corps et de l'esprit, marche et intériorité. Tout compris.

Les temps forts de l’été

5ème anniversaire du Jardin d’Éveil · dimanche 1er août 2027
Une journée festive pour célébrer les 5 ans du Jardin, ensemble.
Gratuit et ouvert à tous.

Vie communautaire du Jardin · du lundi 9 au vendredi 27 août 2027
Matins : rituel, méditation, QiGong.
Après-midis : jardinage, bricolage et participation à la vie du lieu.
Pension complète : 56 € par jour.
Hébergement seul, sans repas : 20 € par jour (chambre individuelle).

« La vie n’est qu’un pont, seul le sot y construit sa maison »
— proverbe taoïste —

Réserver sa place

1. En ligne : www.centre-taoiste.fr
2. Par e-mail : laurent@centre-taoiste.fr
3. Par SMS : 06 04 09 42 22
4. Avec le formulaire d’inscription (page suivante), remis en main propre ou envoyé à : Le Jardin d’Éveil – Rocher du Moulin – 01110 Corcelles

Bon à savoir

- Les brunchs et repas sont de préférence végétariens, bio, locaux et équitables.
- Pensez à indiquer vos allergies, régimes particuliers ou remarques lors de l’inscription.
- Portez une tenue adaptée et vérifiez le lieu du stage choisi.
- Arrivez bien à l’heure.

Formulaire d'inscription

Nom – Prénom	
Téléphone	
E-mail	
Allergies, régimes, remarques	

Cochez les rendez-vous auxquels vous souhaitez participer :

	RÉF.	DATE	RENDEZ-VOUS	LIEU	TARIF
☐	1	14/11	QiGong 1	Jardin d'Éveil	**30 €**
☐	2	15/11	Méditation 1	Jardin d'Éveil	**30 €**
☐	3	23/01	Méditation 2	Jardin d'Éveil	**30 €**
☐	4	24/01	TaïJi 1	Jardin d'Éveil	**30 €**
☐	5	06/02	QiGong 2	Jardin d'Éveil	**30 €**
☐	6	07/02	Méditation 3	Jardin d'Éveil	**30 €**
☐	7	06/03	QiGong 3	Jardin d'Éveil	**30 €**
☐	8	07/03	Méditation 4	Jardin d'Éveil	**30 €**
☐	9	20/03	Méditation 5	Jardin d'Éveil	**30 €**
☐	10	21/03	TaïJi 2	Jardin d'Éveil	**30 €**
☐	11	03/04	QiGong 4	Jardin d'Éveil	**30 €**
☐	12	04/04	Méditation 6	Jardin d'Éveil	**30 €**
☐	13	29/05	Méditation 7	Jardin d'Éveil	**30 €**
☐	14	30/05	TaïJi 3	Jardin d'Éveil	**30 €**
☐	15	26–27/06	Week-end de fin de saison	Jardin d'Éveil	Prix libre
☐	16	5–9/07	QiGong, 9h–12h	Gymnase de Péron	**125 €**
☐	17	5–9/07	TaïJi, 13h30–16h30	Gymnase de Péron	**125 €**
☐	18	10–11/07	Week-end Méditation	Jardin d'Éveil	**170 €**
☐	19	12–16/07	Semaine Kung Fu multi-sports	Gymnase de Péron	**250 €**
☐	20	19–23/07	Semaine QiGong & Méditation	Jardin d'Éveil	**489 €**
☐	21	24–25/07	Week-end Méditation taoïste	Jardin d'Éveil	**170 €**
☐	22	26–30/07	Retraite méditation, jeûne & randonnée	Jardin d'Éveil	**330 €**

TOTAL : ..... €

À remettre en main propre ou à retourner avec le règlement à :
Laurent Guillerminet – Le Jardin d'Éveil – Rocher du Moulin – 01110 Corcelles,
ou à réserver en ligne sur centre-taoiste.fr.

Par ma signature, j'accepte les conditions générales et j'atteste que mon état de santé me permet de suivre les stages.

Date et Signature : ..... le ...../..... /..... **.....**