

# JOURNEE DE QI GONG



**AU DOJO ZEN DE TOULOUSE**  
**51 RUE BAYARD**

**Christophe LE GOFF danseur et chorégraphe, nous**  
**invite à une initiation au**  
**QI GONG**

**LE SAMEDI 31 JANVIER 2026**

Inscription : [zentoulouse.fr](http://zentoulouse.fr)

Renseignements : 06 86 50 19 98

Participation au profit du nouveau dojo : 25€ (tarif réduit : 15€)

Christophe pratique zazen depuis 2007.

Formé au Qi Gong avec Thierry Bae, j' ai rencontré dans cet art traditionnel une sensibilité, une précision qui ont approfondi mon rapport au corps créant des liens notamment entre ma pratique de zazen et de la danse. Durant cette journée, au travers d'enchaînements traditionnels taoïstes et dans une approche expérimentale du mouvement nous explorerons, entre autres, l'unicité du corps, l'alignement, le relâchement et la mobilité interne, la connexion à la terre et au ciel,...

Le travail de l'attention, de l'intention (yi) permet de guider la conscience / énergie dans le corps tout en développant une qualité de connexion et d' ouverture dans toutes les directions de l'espace.

Cette journée est ouverte à tous de par l' accessibilité formelle du Qi Gong.

Christophe Le Goff

**Programme :**  
**Zazen 8h30-10h**  
**Qi Gong : 10h30-12h30**  
**Repas partagé**  
**Qi Gong : 14h-16h30**  
**Zazen : 17h-18h**  
**Apéro**