

LETTRE D'INFORMATION : AVRIL 2026



Yuan Source

铁杵磨针

tiě chǔ mó zhēn

À force d'être aiguisé,
le pilon devient aiguille.



C'est une histoire concernant la vie du poète **Li Bai**.

Quand il était petit, Li Bai n'aimait pas étudier, il préférait s'amuser.

Un jour, alors qu'il courait dehors, il aperçut une vieille grand-mère qui frottait une barre de fer contre une pierre à aiguiser. Li Bai fut très étonné. Il lui demanda ce qu'elle était en train de faire. La vieille dame lui répondit qu'en aiguisant cette barre, elle voulait fabriquer une aiguille. Li Bai était perplexe et lui demanda comment cette grosse barre de fer pouvait devenir une aiguille ? La vieille dame lui répondit : « Si je la frotte chaque jour, sans relâche, elle deviendra une aiguille ». Li Bai pensa : « Avec de la persévérance, on peut réussir, comme pour les études. Un livre difficile, il faut l'étudier tous les jours jusqu'à pouvoir le comprendre. »

Depuis ce jour-là, Li Bai étudia avec beaucoup d'efforts, d'application et de persévérance.

Plus tard, il devint un célèbre poète.

铁杵磨针

tiě chǔ mó zhēn

(fer - pilon - aiguiser - aiguille)

Ce **chengyu** de 4 caractères signifie que pour réussir quelque chose de difficile, il faut persévérer jusqu'au jour où l'on obtient les résultats.

*Un **Chengyu** est une expression issue de la littérature classique chinoise basée sur l'utilisation généralement de quatre caractères, ressemblant à nos proverbes.*

*C'est aussi un lien avec la célèbre école de Médecine Chinoise basée à Paris qui se nomme "**Chuzhen**" et qui depuis plus de 30 ans affine et transmet un savoir faire ancestral.*

On pourrait rapprocher ce chengyu de la maxime française :

"Hâtez-vous lentement, et, sans perdre courage, Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage: Polissez-le sans cesse et le repolissez; Ajoutez quelquefois, et souvent effacez." (Nicolas Boileau)



Li Bai (ou Li Po) / 李白 (701 – 762)

Li Bai était un célèbre poète chinois de la dynastie Tang.

La poésie de Li Bai se caractérise par sa spontanéité et porte la marque du taoïsme, mêlant rêve et réalité. Outre les thèmes taoïstes, ses poèmes traitent de l'alcool, des femmes et de la nature sauvage.



"Ruban d'arbres à l'horizon, la brume est comme tressée ;
Ceinture de monts froids, d'une émeraude de cœur brisé.
Le crépuscule envahit le pavillon ;
Quelqu'un tout en haut s'attriste.

Vaine attente sur le perron de jade ;
Les oiseaux se hâtent de rentrer.
Mais où est le chemin du retour ?
Relais lointains et rapprochés."

STAGE A VENIR

(Réservez votre place dès que possible,
certains stages sont en jauge réduite)

JOURNÉE ANNUELLE DE DÉCOUVERTE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX D'ASIE



(TAI CHI CHUAN, QI GONG, BAGUA ...)
ET CÉLÉBRATION DES 30 ANS DE L'ASSOCIATION « **EVOLUTE** »

Dimanche 28 juin 2026

Journée annuelle de l'A.I.T
le dimanche **28 juin 2026 de 9h30 à 18h à Oudon**
Complexe sportif Jean Mathelier
213 Rue de la Loire, 44521 OUDON

C'EST GRATUIT ET SANS INSCRIPTION !

Cette journée est l'occasion de rencontrer d'autres pratiquants et
enseignants de l'école A.I.T
(Arts Internes et Tradition) dont fait partie
l'association oudonnaise « Evolute »
qui fête cette année ses 30 ans de pratique.

Venez partager ou découvrir nos arts,

seul, accompagné ou en famille !

气
功



太
極
拳

STAGE QI GONG & TAI CHI

Mercredi 1 juillet 2026 (Matin et/ou Après-midi)

stage de Qi Gong & TaiChi
le **mercredi 1 juillet 2026 de 9h30 à 16h30** à Nantes
(entre le parc de Procé et le val de Chézine)

Découvrez la pratique du **Qi Gong & du Tai Chi dans la Nature**, un espace propice à l'écoute et au ressenti. Il s'agit de 2 méthodes asiatiques qui prônent le bien être du corps & de l'esprit.

PROGRAMME:

- Qi Gong dynamique & méditatif
- pause déjeuner (pique-nique)
- Tai Chi débutant & avancé

Possibilité de suivre le stage à la journée ou demi-journée

Le stage est ouvert à tou.te.s !

Enseignant : Frédéric SOURICE

太極拳



STAGE TAICHI - LOIRE

20-21 juillet 2026 (BIVOUAC EN BORD DE LOIRE)

stage de TAICHI & sur la Loire
du 20 au 21 juillet 2026

Ce stage inclus la pratique du TaiChi Chuan pendant 2 journées avec descente de la Loire en canoë et un bivouac dans la nature le temps d' 1 nuit. Une occasion exceptionnelle de découvrir le fleuve, sa faune & sa flore en approfondissant sa pratique du TaiChi Chuan (possible travail sur : respiration, équilibre, double poignards, Qi Gong Martial...).

Ce stage est animé par **Frédéric Sourice**.

Les places sont très restreintes, prenez contact rapidement pour en savoir plus.

cliquer ici  information & réservation

Prenez soin de vous, prenez un rendez-vous



A chaque changement de saison, nouveaux cycles de vie,
périodes difficiles, pour entretenir votre santé,
faites vous du bien en prenant rendez-vous
pour des séances

d'énergétique chinoise

(acupuncture, ventouses, moxibustion, guasha ...)

ou **d'énergétique japonaise** (shiatsu, anma)

Contact & Informations :

Praticien : Frédéric Sourice

Lieu : Cabinet situé au centre ville de Nantes
(possible déplacement à domicile)

tel : 06 89 38 15 12



Frédéric Sourice et sa trentaine d'années de pratiques en arts martiaux proposent un apprentissage sur le corps et sur l'esprit autour du Tai Chi Chuan, du Qi Gong, du Shiatsu et de l'Energétique Chinoise pour prôner un bien-être au service d'un mieux-être.
D'abord, connaître ce qui nous constitue :
les racines qui nous dessinent.
Ensuite, s'harmoniser avec ce qui nous entoure :
pour mieux se renforcer et rayonner.

Prenez soin de vous.

.f.

yuansourcecontact@gmail.com
+33 (0)6 89 38 15 12