

Mon Carnet de Souffle

Qi Connexion 2026

« *Au cœur, le Souffle* »

Du 15 au 23 mars 2026 • Immersion Au cœur du Souffle

Prénom : _____



Bienvenue dans votre parcours d'immersion

Vous tenez entre vos mains le compagnon de votre semaine. Ce carnet est votre espace personnel — un lieu pour noter, ressentir, garder une trace de votre traversée.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de l'utiliser. Vous pouvez y écrire beaucoup ou peu, dessiner, coller, laisser des pages blanches. L'important, c'est qu'il soit à vous.

Comment ça fonctionne

Pour chaque jour, vous trouverez :

- L'intention du jour — le fil rouge de votre journée, la couleur de la spirale
- Un espace pour chaque session — notez ce qui résonne : un mot, une image, un ressenti
- Une page de réflexion du soir — pour prendre du recul sur la journée
- Le mot que vous avez envie de partager — dans le chat Zoom ou autre moyen

La spirale vers le cœur

Le titre de cette édition — « Au cœur, le Souffle » — donne le mouvement de la semaine. On part de la périphérie et on avance en spirale vers le centre. Chaque jour, on entre d'un cran. Vous n'avez rien à forcer : le chemin se fait en marchant.

Deux façons de vivre Qi Connexion

Mode libre

Suivez les sessions qui vous inspirent, à votre rythme.

Mode immersif

Carnet de bord, groupe Facebook, Cercles de partage.

En téléchargeant ce carnet, vous avez choisi le mode immersif. Excellente semaine.



J-1 — Dimanche 15 mars

OUVERTURE

Entrer dans l'expérience, ouvrir le souffle.



Ce soir, vous franchissez le seuil. Pas besoin de savoir où le chemin mène. Juste d'accepter de marcher.

18h — Béatrice Ariaux • Ouverture

Ce qui résonne — un mot, une image, un ressenti :

AVEC QUOI J'ARRIVE

Comment je me sens en ce moment ?

Qu'est-ce que j'espère de cette semaine ?

Y a-t-il quelque chose que je voudrais laisser au seuil ?



J1 – Lundi 16 mars

FONDACTIONS

Poser les bases corporelles, symboliques et énergétiques du souffle



Mon intention :

8h30 – Pratique guidée – Béatrice Ariaux • Les 3 respirations

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

10h – Session 1 – Alice Cathelineau • Du souffle au chant

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

15h – Session 2 – Marc Sokol • Entre Ciel et Terre : les voies des Souffles

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

20h – Session 3 – Alexis Gauyat • Respiration abdominale et respiration inversée

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :



CE QUE JE RETIENS DE CETTE JOURNÉE

Qu'est-ce qui m'a touché ou surpris aujourd'hui ?

Où ai-je senti le souffle — dans mon corps, mes émotions, ma pensée ?

Qu'est-ce que je voudrais explorer plus loin ?

LE MOT QUE J'AI ENVIE DE PARTAGER (dans le chat ...) :

ESPACE LIBRE

Écrire, dessiner, noter, coller... cet espace est à vous.



J2 – Mardi 17 mars

INCARNATION

Relier souffle, geste, mouvement, justesse.



Mon intention :

8h30 – Pratique guidée – Mélissa Sureau • *Respiration et mouvement : vers la juste relation*

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

10h – Session 1 – Yvan Cordier • *Respirations taoïstes et alchimie interne*

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

15h – Session 2 – Sophie Prieur • *De la respiration au souffle régulé*

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

20h – Session 3 – Olivier Begel • *Cosmologie : à l'origine du Souffle*

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :



CE QUE JE RETIENS DE CETTE JOURNÉE

Qu'est-ce qui m'a touché ou surpris aujourd'hui ?

Où ai-je senti le souffle — dans mon corps, mes émotions, ma pensée ?

Qu'est-ce que je voudrais explorer plus loin ?

LE MOT QUE J'AI ENVIE DE PARTAGER (dans le chat ...) :

ESPACE LIBRE

Écrire, dessiner, noter, coller... cet espace est à vous.



J3 – Mercredi 18 mars

RÉSONANCE.

Découvrir le souffle comme vibration, son, modulation intérieure.



Mon intention :

8h30 – Pratique guidée – Michel Protopopoff. • *Du plus profond au plus grand : une exploration du souffle*

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

10h – Session 1 – Catherine Roy • *Un solfège du corps*

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

15h – Session 2 – Aisha Sieburth • *Le souffle des organes : des sons thérapeutiques à la respiration embryonnaire*

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

20h – Session 3 – Christophe Topalian • *Agir sur son monde intérieur avec le qigong*

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :



CE QUE JE RETIENS DE CETTE JOURNÉE

Qu'est-ce qui m'a touché ou surpris aujourd'hui ?

Où ai-je senti le souffle — dans mon corps, mes émotions, ma pensée ?

Qu'est-ce que je voudrais explorer plus loin ?

LE MOT QUE J'AI ENVIE DE PARTAGER (dans le chat ...) :

ESPACE LIBRE

Écrire, dessiner, noter, coller... cet espace est à vous.



J4 – Jeudi 19 mars

MISE EN VIBRATION

Apprendre à orienter souffle et vibration dans le corps pour agir en profondeur.



Mon intention :

8h30 – Pratique guidée – Pascal Jauffret • Percussion corporelle

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

10h – Session 1 – Nathalie Rohrbach • Le Souffle comme essence du Beau

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

15h – Session 2 – Michel Protopopoff • Le souffle, fil vivant d'un parcours entre traditions

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

20h – Session 3 – Pascal Jauffret • Percussion corporelle : comprendre, orienter, approfondir

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :



CE QUE JE RETIENS DE CETTE JOURNÉE

Qu'est-ce qui m'a touché ou surpris aujourd'hui ?

Où ai-je senti le souffle – dans mon corps, mes émotions, ma pensée ?

Qu'est-ce que je voudrais explorer plus loin ?

LE MOT QUE J'AI ENVIE DE PARTAGER (dans le chat ...) :

ESPACE LIBRE

Écrire, dessiner, noter, coller... cet espace est à vous.



J5 – Vendredi 20 mars

TRANSFORMATION

Approfondir le souffle comme outil de travail interne.



Mon intention :

8h30 – Pratique guidée – Nathalie Rohrbach • Du souffle au chant : laissez naître la voix

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

10h – Session 1 – Sabine Moriconi • Le Souffle comme voie de transformation

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

15h – Session 2 – Sarah Blanc • Le Souffle de l'élan intérieur

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

20h – Session 3 – Cercle Premium - Partages



Ce que j'ai envie de partager :

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :



CE QUE JE RETIENS DE CETTE JOURNÉE

Qu'est-ce qui m'a touché ou surpris aujourd'hui ?

Où ai-je senti le souffle – dans mon corps, mes émotions, ma pensée ?

Qu'est-ce que je voudrais explorer plus loin ?

LE MOT QUE J'AI ENVIE DE PARTAGER (dans le chat ...) :

ESPACE LIBRE

Écrire, dessiner, noter, coller... cet espace est à vous.



J6 – Samedi 21 mars

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Pratiquer, encore. Laisser le corps comprendre.



Mon intention :

8h30 – Pratique guidée – Joëlle Stempfel • Purifier le Foie, libérer les émotions

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

10h – Session 1 – Questions de pratique



Ce que j'ai envie de partager :

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

LES SESSIONS QUE J'AI (RE)VUES AUJOURD'HUI

Session 1 :

Ce qui résonne :

Session 2 :

Ce qui résonne :

Session 3 :

Ce qui résonne :

CE QUE MON CORPS A COMPRIS CETTE SEMAINE

Pas ce que j'ai appris. Ce que j'ai senti, intégré, ressenti dans la pratique.



CE QUE JE RETIENS DE CETTE JOURNÉE

Qu'est-ce qui m'a touché ou surpris aujourd'hui ?

Où ai-je senti le souffle – dans mon corps, mes émotions, ma pensée ?

Qu'est-ce que je voudrais explorer plus loin ?

LE MOT QUE J'AI ENVIE DE PARTAGER (dans le chat ...) :

ESPACE LIBRE

Écrire, dessiner, noter, coller... cet espace est à vous.



J7 – Dimanche 22 mars

OUVERTURE COSMIQUE

Relier le souffle personnel au vivant, aux forces, aux archétypes.



Mon intention :

8h30 – Pratique guidée – Thierry Bérard • *Souffle et relâchement : une relation essentielle*

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

10h – Session 1 – Franck Verger • *Du souffle au feu intérieur*

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

15h – Session 2 – Graziella Kremer • *Souffle et immensité : une expérience d'unification ?*

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :

20h – Clôture – Béatrice Ariaux • *Session de clôture*

Ce qui résonne – un mot, une image, un ressenti :



CE QUE JE RETIENS DE CETTE JOURNÉE

Qu'est-ce qui m'a touché ou surpris aujourd'hui ?

Où ai-je senti le souffle – dans mon corps, mes émotions, ma pensée ?

Qu'est-ce que je voudrais explorer plus loin ?

LE MOT QUE J'AI ENVIE DE PARTAGER (dans le chat ...) :

ESPACE LIBRE

Écrire, dessiner, noter, coller... cet espace est à vous.



J8 – Lundi 23 mars

PASSAGE

Intégrer, prolonger, franchir un nouveau seuil.



Mon intention :

Le séminaire a ouvert des portes. C'est à vous maintenant de choisir lesquelles vous voulez traverser.

1. JE FAIS L'INVENTAIRE

Relisez votre carnet. De tout ce que vous avez vécu cette semaine, qu'est-ce qui vous a le plus nourri ?

Mes moments forts :

2. JE CHOISIS MA PRATIQUE

Parmi ces découvertes, laquelle pourrait devenir une pratique quotidienne, même 5 minutes ?

Quelques idées pour vous aider :

- Observer mon souffle 3 minutes, sans rien changer
- Pratiquer un son (6 sons de guérison, son du Foie...)
- Refaire la pratique du matin d'un intervenant (en replay)
- Écrire un mot dans ce carnet chaque soir
- Autre chose, à vous de sentir...

La pratique que je choisis :



3. JE M'ENGAGE (ENVERS MOI-MÊME)

Pas une promesse solennelle. Juste une intention claire, posée ici, pour vous-même.

Pendant les prochaines semaines, je m'engage à :

Ce qui pourrait m'aider à tenir :

Ce qui pourrait me freiner (et comment je ferai) :

LE MOT QUE J'AI ENVIE DE PARTAGER

Partagez-le : quelle pratique emportez-vous ?

MON INTENTION POUR LA SUITE

Vous venez de choisir votre pratique.
Pour la tenir dans la durée : replays + ateliers + accompagnement
→ **Pack - Traversée « 90 jours avec le Souffle »**

