



pleine conscience corporelle
ÉCOLE D'ART MARTIAL & ÉNERGÉTIQUE

CODE — D' — ÉTHIQUE



LES PRINCIPES QUI GUIDENT
NOTRE ENSEIGNEMENT ET NOTRE PRATIQUE



UN ESPRIT LIBRE DANS UN CORPS VIVANT





“La pratique ne transforme
pas seulement le corps.

Elle façonne le caractère,
éclaire l'esprit
et révèle la présence.”

PLEINE CONSCIENCE CORPORELLE



pleine conscience corporelle

ÉCOLE D'ART MARTIAL ET ÉNERGÉTIQUE

01

MANIFESTE



La voie du corps conscient

Pleine Conscience Corporelle est née d'une conviction profonde : le corps est un chemin.

Un chemin vers soi, vers l'autre, vers le monde.
Un chemin de présence, d'écoute, de force
et de bienveillance.

À travers la pratique du Kung Fu, du Qi Gong
et des arts énergétiques, nous cultivons bien plus
que des techniques : nous cultivons une qualité
d'être et d'agir.

Notre école est un lieu où l'on apprend à se connaître,
à se dépasser sans se comparer, à se relier sans
se perdre.

Ici, la rigueur rencontre la douceur.
La discipline nourrit la liberté.
L'énergie circule. La conscience s'ouvre.

**Nous pratiquons pour devenir pleinement vivantes.
Nous pratiquons pour incarner le meilleur de nous.**





POURQUOI CETTE ÉCOLE EXISTE



Pleine Conscience Corporelle est née d'une conviction simple :
le corps n'est pas un outil à exploiter, mais un territoire à habiter.

Dans un monde qui valorise la performance permanente, nous avons choisi une autre voie :
celle de la présence.

Nous considérons l'art martial comme une école de conscience autant qu'une école de mouvement.

Chaque posture développe la stabilité.

Chaque déplacement développe l'attention.

Chaque difficulté devient une occasion de cultiver le courage, la maîtrise de soi et la confiance.

Ici, nous ne cherchons pas seulement à apprendre des techniques.

Nous cherchons à développer une qualité d'être.

Notre enseignement associe le Kung Fu traditionnel, le travail corporel, la méditation,
la conscience du système nerveux et le développement intérieur afin de permettre à chacune
de construire une force à la fois stable, lucide et profondément humaine.

Cette école est avant tout un espace de transformation.

Une invitation à revenir au corps, à retrouver son axe et à avancer avec plus de présence
dans sa vie.



*La force véritable naît de l'union entre
le corps, l'esprit et le cœur.*



CODE D'ÉTHIQUE

LES 12 PRINCIPES DE L'ÉCOLE

Le Code d'éthique rassemble les valeurs qui guident notre pratique et notre communauté.

Ces principes ne sont pas des règles imposées, mais des repères choisis librement.

Ils nous aident à développer une pratique juste, profonde et respectueuse de soi, des autres et du monde.

En les cultivant, nous transformons chaque entraînement en un chemin de connaissance, de maîtrise et de transformation.

“ Les principes ne limitent pas la liberté.
Ils lui donnent une direction.”

CODE D'ETHIQUE



01. | INTENTION

Chaque pratique commence par une intention.

Nous ne venons pas simplement apprendre des techniques.
Nous venons nous rencontrer.

Le corps suit naturellement la direction donnée par notre attention.

Une intention claire donne un sens à chaque mouvement et transforme l'entraînement en véritable chemin de progression.

DANS LA PRATIQUE : _____

-  Je viens avec une intention sincère.
-  Je choisis d'être pleinement présente plutôt que simplement présente physiquement.
-  Je privilégie l'apprentissage à la comparaison.
-  Je me rappelle pourquoi j'ai commencé lorsque la motivation fluctue.





pleine conscience corporelle



02. | PRESENCE

L'attention est la première forme de puissance.

Le Kung Fu n'est pas une accumulation de gestes mais un entraînement de la qualité de présence.

Le corps apprend lorsque l'esprit cesse de vagabonder.

Chaque respiration, chaque posture, chaque déplacement est une occasion d'habiter davantage son corps.

DANS LA PRATIQUE : _____

- 🌸 Je laisse mes préoccupations à la porte de la salle de cours.
- 🌸 Je limite les distractions.
- 🌸 J'écoute pleinement les consignes avant d'agir.
- 🌸 Je transforme chaque exercice en opportunité d'observation et d'intéroception.



03. | REGULARITE

La transformation appartient à celles qui reviennent.

Les changements profonds ne sont presque jamais spectaculaires.

Ils naissent d'une pratique répétée, parfois silencieuse, parfois exigeante, mais toujours fidèle.

Le Kung Fu enseigne qu'aller jusqu'au bout est plus important que commencer avec enthousiasme.

DANS LA PRATIQUE : _____

-  Je respecte mes engagements envers moi-même, envers les autres
-  Je comprends que chaque absence ralentit ma progression.
-  Je persévère même lorsque les résultats ne sont pas encore visibles.
-  Je fais confiance au temps nécessaire à la maturation.





pleine conscience corporelle



04. | COURAGE

Grandir implique de rencontrer l'inconfort.

Une partie de nous préférera toujours conserver les habitudes connues.

Ce mécanisme cherche souvent à nous protéger de l'inconnu ou d'un danger. Le courage consiste à accueillir cette résistance sans lui laisser diriger notre vie.

Toute évolution demande un changement d'identité qui peut prendre du temps.

Chaque élève avance à son rythme.

DANS LA PRATIQUE : _____

🪷 J'accepte l'inconfort de l'apprentissage.

🪷 Je ne fuis pas les difficultés.

🪷 J'ose essayer avant de savoir parfaitement faire.

🪷 Je fais confiance au processus de transformation.



05. | RESPONSABILITE

Je suis la première responsable de mon évolution.

Nous ne venons pas simplement apprendre des techniques.
Nous venons nous rencontrer.

Le corps suit naturellement la direction donnée par notre attention.

Une intention claire donne un sens à chaque mouvement et transforme l'entraînement en véritable chemin de progression.

DANS LA PRATIQUE : _____

-  Je viens avec une intention sincère.
-  Je choisis d'être pleinement présente plutôt que simplement présente physiquement.
-  Je privilégie l'apprentissage à la comparaison.
-  Je me rappelle pourquoi j'ai commencé lorsque la motivation fluctue.



pleine conscience corporelle



06. | ECOUTE

Le corps possède une intelligence que le mental ignore parfois.

Apprendre à écouter ne signifie pas céder au moindre inconfort.

Le kung fu nous apprend à distinguer la douleur qui protège de l'effort qui construit et élève la partie noble de l'être humain.

L'équilibre se trouve dans le juste milieu.

Ni dureté excessive. Ni complaisance

DANS LA PRATIQUE : _____

🌸 J'apprends à reconnaître les signaux de mon corps.

🌸 Je développe la patience.

🌸 Je progresse avec discernement.

🌸 Je recherche l'équilibre plutôt que l'excès.





pleine conscience corporelle



07. | HUMILITE

Rester élève est une force

L'un des plus grands obstacles à l'apprentissage est de croire que l'on sait déjà.

Désapprendre demande plus de courage qu'apprendre.

Notre perception du monde demeure toujours limitée par notre propre expérience.

L'humilité permet de continuer à découvrir, à se connaître réellement et à s'émerveiller.

DANS LA PRATIQUE : _____

🌸 J'accueille les corrections avec ouverture d'esprit.

🌸 Je reste curieuse

🌸 Je ne cherche pas à avoir raison.

🌸 Je laisse de la place à ce que je ne connais pas encore.



08. | RESPECT

Le respect protège la qualité de la transmission.

Le respect ne relève pas de la soumission.

Il consiste à reconnaître la valeur de chacun, de soi-même, des autres et de l'enseignement reçu.

Le respect commence par notre manière d'être et d'habiter notre corps.

DANS LA PRATIQUE : _____

 Je respecte les enseignants.

 Je respecte les autres élèves.

 Je respecte les lieux

 Je respecte le matériel.

 Je prends ma place sans me diminuer, sans chercher à dominer.

En cas d'incompréhension ou de désaccord avec l'enseignante, je privilégie un échange direct, respectueux et en privé. Les non-dits entretiennent les malentendus ; le dialogue permet de les dépasser.



pleine conscience corporelle



09. | MAITRISE DE SOI

La véritable force est une force maîtrisée.

Le Kung fu ne cherche pas à nourrir l'ego.

La véritable force est une forme de puissance qui s'exprime avec calme.

Le pratiquant apprend progressivement à ne plus être gouverné par ses réactions automatiques. Cela lui permet d'élargir son champ de conscience.

Le corps devient plus stable et l'esprit aussi.

DANS LA PRATIQUE : _____

-  Je contrôle ma force
-  Je protège mes partenaires de ma propre violence.
-  Je développe ma stabilité émotionnelle.
-  Je recherche la maîtrise plutôt que la domination.



pleine conscience corporelle



10. | ENTRAIDE

Chacun est le miroir d'une partie de nous-même.

Nous progressons ensemble. Une école n'est pas seulement un lieu d'apprentissage. C'est une communauté.

La qualité d'un groupe dépend de la qualité de présence de chacune.

DANS LA PRATIQUE : _____

🌸 J'encourage les autres.

🌸 Je partage avec générosité.

🌸 Je me réjouis sincèrement des progrès de chacune

🌸 Je contribue à créer un climat de confiance.



pleine conscience corporelle



11. | ENGAGEMENT

La transformation appartient à celles qui vont jusqu'au bout.

Le Kung fu enseigne que les plus grandes évolutions naissent de la persévérance.

Les résistances, les doutes et les périodes de stagnation font naturellement partie du chemin.

L'engagement consiste à rester fidèle à sa pratique et à faire confiance au temps nécessaire pour intégrer durablement les transformations.

DANS LA PRATIQUE : _____

- 🌸 Je vais au bout de ce que j'entreprends
- 🌸 Je persévère même lorsque les résultats ne sont pas immédiatement visibles.
- 🌸 Je fais confiance au processus de transformation.
- 🌸 Je reste fidèle à mes engagements envers moi-même, le groupe et l'enseignement ;



12. | INTEGRITE

La pratique ne s'arrête pas aux portes du dojo.

Le véritable Kung Fu se reconnaît dans la manière d'habiter sa vie.

La cohérence entre nos paroles, nos actes et nos valeurs est la mesure la plus juste de notre progression.

Ce que nous cultivons ici a vocation à rayonner dans notre famille, nos relations et notre manière d'être au monde.

DANS LA PRATIQUE : _____

-  J'incarne les valeurs de l'école dans ma vie quotidienne.
-  Je veille à l'alignement entre mon corps, mes paroles et mes actions.
-  Je reconnais que ce qui me dérange profondément chez l'autre peut parfois révéler une part de moi encore inexplorée. Avant de projeter, je choisis d'observer.
-  Je représente avec dignité la communauté dont je fais partie.



UN ESPRIT LIBRE DANS UN CORPS VIVANT

Ce code n'est pas seulement destiné à être lu.
Il est destiné à être incarné.

PLEINE CONSCIENCE CORPORELLE
École d'art martial & énergétique
Code d'éthique · Édition 2026