

# ÉCOLE du CENTRE TAO

Agréée par la FEQGAE  
pour la formation de professeurs de QI GONG  
2 Chemin des Cours, 37270 Montlouis sur Loire  
(adresse postale)

## PROGRESSER en QI GONG

Stages de Niveau Avancé

Avec Philippe Aspe



*Dao de l'Harmonie*  
*Écoute de la Force (Tingjin)*  
*Vide et Plein*  
*Exercices par Deux*  
*Méditation Taoïste*

de Janvier à Juin 2022  
en Touraine

## Comment progresser dans sa pratique personnelle et dans son enseignement ?

Après quelques années d'enseignement, tous les professeurs d'arts énergétiques internes (qi gong, taiji, bagua, etc.) font face aux mêmes difficultés et se posent beaucoup de questions :

- Comment éviter la routine ?
- Comment progresser dans son ressenti, dans son efficacité, dans sa détente, dans sa méditation ?
- Comment garder du plaisir dans la pratique et dans l'enseignement ?
- Comment se renouveler sans se disperser ?
- Comment adapter les techniques sans les dénaturer ?

Certains s'ils n'y prennent pas garde risquent le burnout, un comble pour une profession censée être source de bien-être et de relaxation !

## Que va vous apporter cette formation ?

Cette série de stages vous apportera de nombreuses techniques et éléments de réflexion et aussi des moments d'échanges et de partages entre professionnels.

Tout cela vous aidera à dépasser tous les blocages cités ci-dessus et à passer à un niveau supérieur de ressenti énergétique, de profondeur dans la relaxation (*fangsong*) et d'affinement des perceptions fines (*Tingjin*).

Vous repartirez de chaque stage avec toute une liste d'exercices à pratiquer chez vous. Et si vous suivez le programme d'entraînement proposé, je peux vous assurer que votre niveau va considérablement progresser.

### *Méthodes utilisées*

- **Dao de l'Harmonie** : huit principes détaillés par le Dr Jian Liujun dont Philippe a suivi la formation et auprès duquel il continue à se former chaque semaine à Paris. La pratique de l'Arbre est à la base de cette méthode.
- Le **développement de la proprioception** ou prise de conscience de plus en plus fine de nos sensations internes de *Tingjin* (équilibre, poids, chaleur, etc.) est primordial pour progresser dans les arts internes. Nous pratiquerons de nombreux exercices pour développer ces facultés à un niveau de plus en plus subtil.
- **Vide et Plein** : complémentaire aux deux méthodes précédentes, la conscience du vide et du plein (*xu/shi*) dans chaque mouvement et à chaque instant est absolument indispensable pour progresser.
- **Exercices par deux** : pour développer notre prise de conscience des tensions et des relâchements dans notre corps il n'y a pas mieux que le travail par deux. De nombreux exercices, dont plusieurs *Tuishou* ou Exercices de Poussée des Mains, seront utilisés lors des stages.
- La **Méditation Taoïste** apportera le développement du calme intérieur, la prise de conscience du jeu mental et favorisera une bonne circulation du Qi dans tout le corps.

### ***Bienfaits de ces pratiques***

- Obtention d'une plus grande détente personnelle pendant la pratique (ni dur ni mou !),
- Développement de l'Écoute interne de l'autre qui deviendra de plus en plus fine.
- Vous deviendrez capables de faire ressentir à vos élèves les tensions, les blocages, les vides et les pleins et ainsi les faire évoluer.
- Vous progresserez dans votre pratique et découvrirez de nouvelles perspectives de recherche pour les années à venir !
- Beaucoup plus de Joie et de Bien-Être dans votre pratique et dans votre vie quotidienne.

### ***Dates***

Sur cinq dimanches : les dates seront précisées sur notre site d'ici mai 2021 au plus tard.

### ***Tarifs***

- L'ensemble des stages = **89€/stage** soit 445€ tarif particulier et 545€ tarif Pros (asso, entreprise). Paiement en **un ou cinq chèques** (au choix<sup>1</sup>), **PayPal** ou **virement bancaire**.
- Réservation avec envoi du **paiement avant le 1<sup>er</sup> juin 2021 = 10% de remise<sup>2</sup>**.
- Adhésion annuelle à l'association de 25€ (sauf si déjà à jour de la cotisation 2021/22).

### ***Horaires*** (donnés à titre indicatif)

De 9H30 à 17H30.

### ***Lieu***

L'adresse sera communiquée quelques mois avant le début des stages. En fonction de la disponibilité de salles, la formation pourra se dérouler à Joué les Tours, Montlouis, Vouvray ou autre lieu de l'agglomération de Tours.



**Philippe Aspe**, directeur du Centre Tao, enseigne le Qi Gong et les arts énergétiques depuis 1988. Diplômé en MTC de l'école du professeur Leung Kok Yuen, il a exercé la médecine chinoise en cabinet pendant une quinzaine d'années. Élève direct de plusieurs maîtres chinois de qigong, il fait maintenant partie des experts français de la discipline. Pour en savoir plus sur son parcours, voir :

<https://bit.ly/TaoPhAspe>.

---

<sup>1</sup> Notez au dos de chaque chèque la date de retrait souhaitée.

<sup>2</sup> Nous prendrons les réservations par ordre d'arrivée du courrier comprenant le bulletin et le paiement total.

**Page à retourner à :**

**« École du Centre Tao, chez Mme Jeannine Masvaleix, 2 Chemin des Cours,  
37270 Montlouis/Loire »**

## **Décharge de Responsabilité**

Je, soussigné(e), ....., déclare être titulaire d'une assurance responsabilité civile me couvrant dans la pratique du sport amateur.

Par la présente, j'indique que je décharge les organisateurs et leurs collaborateurs de toute responsabilité et de tous recours légal pour ce qui pourrait advenir en cas d'accident, de blessure, maladie, décès, dommage à ma personne au cours de ce stage, y compris d'éventuelles demandes de remboursements ou d'indemnités. J'assume toute responsabilité à titre personnel, non seulement pour moi-même mais aussi pour mes successeurs, mes assistants, représentants ou mandataires ne pouvant en mon nom attaquer juridiquement les structures organisatrices, leurs soutiens ou collaborateurs. J'accepte et respecte toutes les règles définies par le règlement intérieur de l'École du Centre Tao.

J'accepte que toutes les activités liées à ce stage soient filmées, photographiées et diffusées sur quelque média que ce soit. Je suis d'accord pour que l'École du Centre Tao utilise partiellement ou en totalité mon image, ma voix, mes gestes ou mes photos sur des supports ou vecteurs audio-visuels et je ne leur demanderai aucun frais, indemnité ou dédommagement.

Je déclare que j'ai bien compris le contenu mentionné ci-dessus.

**Mentionner « lu et approuvé », dater et signer**

Date :

Signature du participant

### -----BULLETIN D'INSCRIPTION-----

Nom :

Prénom :

Né/e le :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Tél. mobile :

Courriel (en MAJ. SVP) :

Je joins un ou plusieurs chèques de \_\_\_\_\_ € à l'ordre de « CENTRE TAO » pour :

- La formation « **Progresser en Qi Gong** » 2022,
- Plus un chèque de 25€ d'**adhésion** à l'ordre de "École du Centre Tao" (sauf si déjà à jour de la cotisation 2020/21).

Inscription avant le 1<sup>er</sup> juin 2021 = **remise de 10%** à déduire de votre paiement.

J'accepte les conditions d'inscription et je certifie être couvert par une assurance pour mes activités sportives.

Date :

Signature :

