



# ÉCOLE du CENTRE TAO

agrée par la FEQGAE pour la formation de professeurs  
de Qi Gong

2 Chemin des Cours, 37270 Montlouis sur Loire  
(adresse postale)



## FORMATION en QI GONG professionnel

1er stage les 16/17 octobre 2021  
à Joué les Tours

*Devenir professeur de Qi Gong !  
Une passion mais aussi un métier plein d'avenir.*

Notre profession est en plein essor. La demande de professeurs est très forte de la part des municipalités, MJC, SPA, stations thermales, centres de remise en forme, hôpitaux, maisons de retraite...

**Le Qi Gong est une discipline reconnue par le Ministère des Sports.**

☉ Notre Formation professionnelle en trois ans donne droit au « diplôme de professeur de Qi Gong » qui est validé et reconnu par la FEQGAE (Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique).

○ La durée totale de la formation professionnelle s'étale sur trois années scolaires et représente 38 jours de stages soit 266H00 de formation en présentiel et 540H00 de travail personnel soit un total de 806H00. Les élèves de 3<sup>ème</sup> année peuvent revenir gratuitement suivre les cours de 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année et ainsi cumuler un total de 1002H00 sur les trois ans.

○ Une 4<sup>ème</sup> année (facultative) est consacrée au travail interne approfondi (*neigong*).

○ Les cours de 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année sont assurés par des assistants qualifiés. Le directeur de formation, Philippe Aspe, assure les cours de niveau avancé en 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> année.

### ☉ Le Directeur de formation, Philippe ASPE

- Professeur de Qi Gong depuis 1990, formé par de grands maîtres asiatiques (diplômé du Quimétao).
- Diplômé en médecine chinoise en 1990 et 1993 de l'école du Professeur Leung Kok Yuen.
- Assistant formateur de professeurs de Qi Gong pendant huit ans auprès de Maître JIAN Liujun de l'Institut du Quimétao à Paris.
- Titulaire du CQP de la fédération Sports Pour Tous et de la carte d'Éducateur Sportif.



SIRET 82961182100010 NAF 9604Z

## ☯ PROGRAMME de 1<sup>ère</sup> année sur 7 weekends (non contractuel)

Dates : sous réserve de modifications

16 et 17 octobre 2020, 27 et 28 novembre, 8 et 9 janvier 2021, 19 et 20 février, 2 et 3 avril, 7 et 8 mai, 11 et 12 juin.

### Cours pratiques

- Automassages (*Dao Yin*).
- Qi Gong dynamique des "Mille Mains Sacrées" (*Guanyin gong*).
- Le Tai Ji Qi Gong en 18 mouvements.
- La méditation assise (*Jing Zuo Gong*), (est pratiquée chaque dimanche matin pendant les trois années).
- La Relaxation en Trois Trajets (*Fangsong gong*).
- Les Huit Pièces de Brocart (*Ba Duan Jin*) : forme traditionnelle.
- L'Arbre de Santé et de Longévité (*Zhan Zhuang Gong*), (N1) : nourrir l'énergie (*Nei Yang Gong*).

### Cours théoriques

- Introduction à l'histoire du Qi Gong de l'antiquité à nos jours.
- Les bases de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) appliquées à la théorie du Qi Gong.
- La cosmologie chinoise et son importance dans le Qi Gong : *Wu Ji, Tao, Yin et Yang*.
- Les respirations du Qi Gong.
- Les cinq éléments (bois, feu, terre, métal, eau : leur symbolique et leurs applications dans le Qi Gong).
- Méridiens et Qi Gong, 1<sup>ère</sup> partie : vaisseaux gouverneur et conception (*Dumai et Renmai*).
- Les organes et entrailles de la MTC (*Zang Fu*) : leur importance dans le Qi Gong.
- Le « *Qi* » ou énergie vitale : création, circulation, entretien par le Qi Gong.

## ☯ Examen de fin de 1<sup>ère</sup> année : lors des deux derniers stages de 1<sup>ère</sup> année

### Cours théoriques

- Pédagogie adaptée à différents publics (N1).
- Examen théorique (en ligne) et pratique de fin de 1<sup>ère</sup> année.
- Comment s'installer, se faire connaître, développer son activité ? Quel statut choisir ?

### Cours pratiques

- Révisions des techniques de la 1<sup>ère</sup> année.
- Examen filmé de fin de 1<sup>ère</sup> année.

## ☯ PROGRAMME de 2<sup>ème</sup> année sur 6 weekends (non contractuel)

### Cours pratiques

- Le Qi Gong de M<sup>me</sup> Guo Lin et ses marches célèbres.
- Le Qi Gong du Professeur Leung Kok Yuen en sept mouvements, dont deux marches.
- Le Renouveau des Tendons (*Yi Jin Jing*), en douze mouvements, forme traditionnelle.
- Méditation assise : la petite circulation céleste (*Xiao Zhou Tian*).
- Le Qi Gong de « l'Arbre de Santé et de Longévité » (*Zhan Zhuang Gong*), (N2).
- Le Jeu des Cinq Animaux (*Wu Qin Xi*) : forme traditionnelle.

### Cours théoriques

- La préparation du rapport de formation à remettre en fin de 3<sup>ème</sup> année : choix du thème, conseils pratiques.
- Les "entités viscérales" de la médecine chinoise et le Qi Gong.
- Méridiens 2<sup>ème</sup> partie : les douze méridiens réguliers.
- Pédagogie appliquée au Qi Gong (N2).



## ☯ Examen de fin de 2<sup>ème</sup> année : pendant le dernier stage

### Cours pratiques

- Révisions des techniques de la 2<sup>ème</sup> année pour préparer l'examen.
- Examen de fin de 2<sup>ème</sup> année

### Cours théoriques

- Pédagogie : **mise en situation de cours**.
- Suivi du rapport de formation.
- Examen de fin de 2<sup>ème</sup> année.

## ☯ PROGRAMME de 3<sup>ème</sup> année sur 6 weekends (non contractuel)

### Cours pratiques

- Pratique basée sur les concepts du Dao de l'Harmonie et de la relaxation profonde (*Fangsong*).
- La méditation assise (*Jing Zuo Gong*) avec Petite Circulation Céleste et *mudras* (*shoujue*).
- L'Arbre de Santé et de Longévité (*Wuji Zhuang*) (N3).
- Les Douze Trésors Taoïstes.
- Stage en Asie assuré par le directeur de formation (fortement recommandé mais facultatif).

### Cours théoriques

- Pédagogie appliquée au Qi Gong (N3).
- Méridiens 3<sup>ème</sup> partie : les Huit méridiens extraordinaires et leur rôle dans le Qi Gong.
- Remise du rapport de formation (+/- 30 pages).
- Travail de recherche personnel avancé (lectures, pratique, rencontres avec différents professeurs) afin de nourrir la théorie et de finaliser le rapport de formation.

### Cours en ligne et espace cloud dédié

Pendant toute la durée de leur formation les élèves ont un **accès gratuit et illimité** à de nombreuses ressources en ligne via un espace informatique suisse sécurisé (K-Drive) :

- Intégralité des **vidéos** de la formation,
- Intégralité des **textes** de cours,
- Documents complémentaires.

Les **examens théoriques** des trois années ont lieu via un service de **questionnaires en ligne** (Google Forms ou autre).

Des **cours de qi gong en ligne**, complémentaires aux stages en présentiel, sont dispensés gratuitement par l'école. Ils ont lieu pendant les périodes de mesures sanitaires mais aussi en dehors de celles-ci.

### Mesures sanitaires

L'école du Centre Tao suit à la lettre les protocoles sanitaires imposés par le Ministère des sports.

En cas de perturbations importantes de la formation du fait des mesures sanitaires imposées, nous serions obligés de faire des stages intégralement ligne et de réorganiser ou regrouper les jours de formation restants. Le programme technique pourrait aussi être adapté. Mais rassurez-vous, nous avons déjà une bonne expérience de cette situation depuis le 1<sup>er</sup> confinement de 2020.



## 🌀 CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Les programmes sont donnés à titre indicatif et pourront être modifiés en fonction de l'appréciation du comité technique et en tenant compte des mesures sanitaires (crise Covid).

### Tarifs

- 1<sup>ère</sup> année (7 weekends) : 1372€ ;  
2<sup>ème</sup> année et 3<sup>ème</sup> année (6 WE/an) : 1176€/an.
- Formation payée par une association, une entreprise/CE, la Formation continue : rajouter 25%.
- Des frais d'adhésion à l'association de 25€ sont à rajouter en début de chaque année scolaire.
- Une licence sportive est obligatoire chaque année (la licence SPT 2020/21 était de 22,70€).
- Les tarifs de la formation pourront être réajustés en début de chaque année scolaire.
- Nous sommes **en cours d'agrément Formation Continue** et pouvons donc vous remplir vos dossiers de financement.

### Modalités de règlement et d'inscription

Un montant de 200 € est demandé au moment de l'inscription : le solde sera requis lors du 1er stage de chaque année d'études (*le paiement peut s'effectuer en plusieurs chèques, par virement bancaire ou via PayPal*). En cas d'abandon, les sommes versées ne sont pas remboursées sauf pour raison médicale. Il est demandé 2 photos d'identité couleur récentes et un certificat médical d'aptitude à la pratique du Qi Gong. Le règlement intérieur précise les modalités de la vie du groupe, il est obligatoire de le signer après lecture lors du 1<sup>er</sup> stage.

*Les élèves ont la possibilité de refaire gratuitement tous les stages de 1ère et 2ème année pendant la durée de leur formation (voir modalités auprès des professeurs).*

### Lieu et Horaires

Les formations se déroulent (sous réserve de changement) à Joué les Tours (37300), dans une salle spacieuse et lumineuse. Il est possible de manger sur place. Un grand parking est à disposition.

Horaires : Samedi matin : 9h30/12h30 ; après-midi : 14h30/18h00.

Dimanche matin : 9h00/12h30 ; après-midi : 14h00/17h30.

**ATTENTION : le nombre de places est limité à 20 personnes !**

**Ne perdez pas un an en vous inscrivant trop tard !**



## **BULLETIN D'INSCRIPTION**

**retourner à : CENTRE TAO, chez Mme Masvalex, 2 Chemin des Cours, 37270  
Montlouis sur Loire**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Né/e : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
Tél. mobile : \_\_\_\_\_  
Courriel (en MAJ) : \_\_\_\_\_

Je joins un chèque de 200€ d'acompte non remboursable (retiré en octobre 2021) à l'ordre de « CENTRE TAO » pour la session 2021/2024 (inscription en 1<sup>ère</sup> année).

J'accepte les conditions d'inscription.

Date :

Signature :

