



ÉCOLE du CENTRE TAO

Association loi 1901 agréée par l'Union Pro Qi Gong
pour la formation de professeurs de Qi Gong

06 60 95 19 79



FORMATION en QI GONG

Méditation et Yangsheng

Professionnel ou Personnel
en Bretagne, à Saint Briec (22)

1er stage les 17 et 18 octobre 2026

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

🕒 Nos Formations

L'École dispense deux formations sur trois ans: une « professionnelle » et une « personnelle ».

- 🕒 Notre Formation professionnelle en trois ans, une fois validée, donne droit au « diplôme d'école de professeur de Qi Gong » qui est reconnu par l'Union Pro Qi Gong.
- o La durée totale de la formation professionnelle s'étale sur trois années scolaires et représente 40 jours de stages soit 280H00 de formation en présentiel et environ 540H00 de travail personnel soit un total de 820H00.
- o Les plus de la formation : les élèves de 2^{ème} et 3^{ème} année peuvent revenir **gratuitement** suivre les cours de 1^{ère} et 2^{ème} année et ainsi cumuler un total de plus de mille heures de formation sur les trois ans.
- o Les anciens élèves diplômés peuvent également revenir, sous conditions.
- o Des stages hors formation sont proposés tout au long de l'année.
- o Les cours sont assurés par des professeurs diplômés et expérimentés.

Le Qi Gong est une discipline reconnue par le Ministère des Sports depuis 2007

SIRET 904 962 271 00022 APE 85.51Z

☯ Le fondateur de l'école, Philippe Aspe

- Professeur de Qi Gong depuis 1990, formé par des maîtres asiatiques (diplômé de l'institut du Quimétao dirigé par Dr Jian Liujun).

☯ Directrice pédagogique, Marie Souris Romé

- Titulaire de la carte professionnelle d'éducateur sportif,
- Moniteur d'Arts Martiaux, Spé. Arts Energétiques Chinois, Diplômée de la FFAEMC,
- 6ème Duan Daoyin KangYangFang, HXF-DYKY,
- 4ème Duan Qigong pour la santé, IHQF,
- 3ème Duan de Wushu sportif, FFAEMC.

Pour la formation professionnelle un examen valide la 1ère année, la 2ème année ainsi que la fin de formation en 3ème année :

- **Examens** : Écrit, Pratique, Arbre, Atelier de mise en situation de cours, remise du Rapport de formation (+/- 30 pages).

Pas d'examen pour la formation personnelle : possibilité de passer en pro en cours d'année.

☯ PROGRAMME de 1^{ère} année (non contractuel)

Dates : sous réserve de modifications

17/18 oct 2026, 21/22 nov, 12/13 déc, 06/07 février 2027, 3/4 avril, 15/16 mai, 5/6 juin.

Cours pratiques

- Automassages (*Dao Yin*).
- Qi Gong des Mille Mains Sacrées (*Qian Shou Guanyin Gong*).
- Le Tai Ji Qi Gong en 18 mouvements.
- La méditation assise (*Jing Zuo Gong*), (est pratiquée chaque weekend pendant les trois années).
- La Relaxation en Trois Trajets (*Fangsong Gong*).
- Les Huit Pièces de Brocart (*Ba Duan Jin*) : forme traditionnelle.
- Le Jeu des Cinq Animaux (*Wu Qin Xi*) : forme traditionnelle.
- L'Arbre de Santé et de Longévité (*Zhan Zhuang Gong*), niveau 1 : 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, 1ère 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.
- Pédagogie adaptée à différents publics, niveau 1.
- Examen théorique écrit et pratique de fin de 1^{ère} année.
- Comment s'installer, se faire connaître, développer son activité ? Quel statut choisir ?

☯ PROGRAMME de 2^{ème} année (non contractuel)

Cours pratiques

- o Le Qi Gong de M^{me} Guo Lin (4 directions + marches).
- o Le Qi Gong du Professeur Leung Kok Yuen en sept mouvements, dont deux marches.
- o Le Renouveau des Tendons (*Yi Jin Jing*), en douze mouvements, forme traditionnelle.
- o Méditation assise.
- o Le Qi Gong de l'Arbre de Santé et de Longévité (*Zhan Zhuang Gong*), niveau 2.
- o Les Six Sons (*Liu Zi Jue*).

Cours théoriques

- o Préparation du rapport de formation à remettre en fin de 3^{ème} année : choix du thème, conseils pratiques.
- o Méridiens 2^{ème} partie : les douze méridiens réguliers et leur lien avec le Qi Gong.
- o Pédagogie appliquée au Qi Gong, niveau 2.

☯ PROGRAMME de 3^{ème} année (non contractuel)

Cours pratiques

- o Pratique basée sur les concepts du Dao de l'Harmonie et de la relaxation profonde (*Fangsong*).
- o La méditation assise (*Jing Zuo Gong*) avec *mudras* (*Shoujue*).
- o L'Arbre de Santé et de Longévité (*Wuji Zhuang*), niveau 3.
- o Les Douze Trésors Taoïstes (*Daojia Yangsheng Gong*).
- o Qi Gong de la sagesse (*Hui Gong*).
- o Marches du qi gong de l'arbre.
- o Qi Gong taoïste du Chant de la cigale (*Chanmi gong*).
- o Examen final = démonstration technique, posture de l'arbre.

Cours théoriques

- o Approfondissement théorique sur le qi gong, les bases du *Yangsheng* et de la culture de soi (*Xiushen*).
- o Méridiens 3^{ème} partie : les Huit méridiens extraordinaires et leur rôle dans le Qi Gong.
- o Travail de recherche personnel avancé (lectures, pratique, rencontres) afin de nourrir la théorie et de finaliser le rapport de formation.

Cours en ligne et espace en ligne 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 sécurisé (K-Drive ou équivalent) :

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

Des **cours théoriques et pratiques de qi gong en ligne** sont assurés si nécessaire.

Mesures sanitaires éventuelles

L'école du Centre Tao suit 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 en capacité de faire des stages intégralement en ligne et de réorganiser ou regrouper les jours de formation restants. Le programme technique pourrait aussi être adapté.

🌀 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 et légales en vigueur.

Tarifs

- o 1^{ère} année : Professionnelle = 1590€ (7 weekends) ; Personnelle = 1290€ (6 weekends).
- o 2^{ème} année : Professionnelle = 1590€ (7 weekends) ; Personnelle = 1290€ (6 weekends).
- o 3^{ème} année : Professionnelle (6 weekends) = 1390€ ; Personnelle = 1075€ (5 weekends).
- o Formation payée par une association ou une entreprise : ajouter 25% pour frais de secrétariat.
- o Des **frais d'adhésion** annuelle à l'association de 25€ sont à rajouter en début de chaque année scolaire.
- o Une **licence sportive est obligatoire** chaque année scolaire (environ 27€), elle comprend **l'assurance** du pratiquant.
- o Les tarifs de la formation pourront être réajustés en début de chaque année scolaire.
- o Nous ne sommes pas agréés CPF, Datadock ou Qualiopi.

Modalités de règlement et d'inscription

Un **acompte** de 200 € est exigé 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 ou par virements bancaire après remise de chèques de caution d'un montant égal au solde dû*). Le montant de 200€ est déductible de la somme à régler pour l'année en cours. En cas d'abandon, les sommes versées ne sont pas remboursées sauf pour raison médicale (voir le règlement intérieur). Il est demandé pour le 1^{er} stage : une **photo d'identité couleur** récente et un **certificat médical** d'aptitude à la pratique du Qi Gong (valable 3 ans).

Le règlement intérieur précise les modalités de la vie du groupe, il est obligatoire de le signer après lecture, au plus tard lors du 1^{er} stage.

Lieu et Horaires

Les formations se déroulent à Saint-Brieuc, en Bretagne, à 10 minutes de la gare. Adresse communiquée début septembre.

Horaires (modifiables) : Samedi matin : 9h30/12h30 ; après-midi : 14h00/18h00.
Dimanche matin : 9h00/12h30 ; après-midi : 14h00/17h30.

ATTENTION : le nombre de places est limité à 12 personnes !
Ne perdez pas un an en vous inscrivant trop tard !



Page à retourner à :
École du Centre Tao, 19 rue des Huit Patriotes, 22500 Paimpol

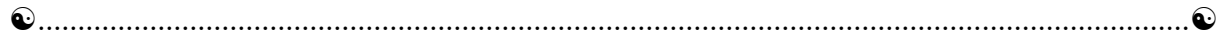
DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

Je, soussigné(e),,
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 cette formation, 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 cette formation 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 en 1ère Année de Formation de Qi Gong à St Briec

Nom :

Prénom :

Né/e le :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Tél. mobile :

Courriel (en majuscules) :

Formation PRO ou PERSO (entourez votre choix)

- Je joins un chèque de 200€ d'acompte non remboursable (encaissé à réception) à l'ordre de « École du CENTRE TAO » pour la **session 2026/2029 de Qi Gong** (inscription en 1^{ère} année).
- Je préfère régler par virements bancaire (contre remise de chèques de caution).
- J'accepte les conditions d'inscription.

Date :

Signature :

Message :



SIRET 904 962 271 00022 APE 85.51Z

