



ÉCOLE du CENTRE TAO

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

06 60 55 13 93



FORMATION en QI GONG Daoyin et Yangsheng

Professionnelle ou Personnelle

**1er stage les 3/4 octobre 2026
En Touraine (37)**

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

☉ **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-DYKYF
4ème Duan Qigong pour la santé, IHQF
3ème Duan de Wushu sportif, FFAEMC

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

SIRET 904 962 271 00022 APE 85.51Z

☯ 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.

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.

☯ **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.

- Les anciens élèves diplômés peuvent également revenir, sous conditions.
- Des **stages hors formation** sont proposés tout au long de l'année.
- Les cours sont assurés par des professeurs diplômés et expérimentés.
- Notre école propose un accompagnement personnalisé avec la possibilité de tutorat en collaboration avec la FFAEMC pour la préparation du CQP (diplôme d'état : Certificat de Qualification Professionnel).

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 sécurisé (K-Drive ou équivalent) :

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

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

3/4 octobre 2026, 28/29 novembre, 9/10 janvier 2027, 6/7 février, 13/14mars, 17/18 avril, 29/30 mai

Cours pratiques

- Le Tai Ji Qi Gong en 18 mouvements.
- Les Huit Pièces de Brocart (*Ba Duan Jin*) des Daoyin Kang Yang Fang (DKYF).
- *Warm Ups* des Daoyin Kang Yang Fang (DKYF).
- Compétences fondamentales pour le renforcement de la santé (*Yǎng shēng zhù jī gōng*)
- Le Jeu des Cinq Animaux (*Wu Qin Xi*) : forme traditionnelle.
- La Méditation assise (*Jing Zuo Gong*), (est pratiquée chaque dimanche matin pendant les trois années).
- La Relaxation en Trois Trajets (*Fangsong Gong*). Automassages (*Dao Yin*).
- 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.
- La cosmologie chinoise et son importance dans le Qi Gong : *Wu Ji, Tao, Yin et Yang*.
- Les cinq éléments (bois, feu, terre, métal, eau : leur symbolique et leurs applications dans le Qi Gong).
- Le « *Qi* » ou énergie vitale : création, circulation, entretien par le Qi Gong.
- Les organes et entrailles de la MTC (*Zang Fu*) : leur importance dans le Qi Gong.
- Les bases de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) appliquées à la théorie du Qi Gong.
- Méridiens et Qi Gong, (niveau 1) : vaisseaux gouverneur et conception (*Dumai et Renmai*).
- Les respirations du Qi Gong.
- Pédagogie appliquée au Qi Gong (niveau 1).
- Comment s'installer, se faire connaître, développer son activité ? Quel statut choisir ?

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

Cours pratiques

- Qi Gong des Mille Mains Sacrées (*Qian Shou Guanyin Gong*).
- Le Renouveau des Tendons (*Yi Jin Jing*), forme traditionnelle.
- Le Qi Gong du Professeur Leung Kok Yuen en sept mouvements
- Les Douze Exercices de Longévité de la Grotte de l'Immortelle Xiang (DKYF).
- Méditation assise et présentation de la petite circulation céleste (*Xiao Zhou Tian*).
- Le Qi Gong de « l'Arbre de Santé et de Longévité » (*Zhan Zhuang Gong*), (niveau 2).

Cours théoriques

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

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

Cours pratiques

- Dao de l'Harmonie (*He Dao*) et la relaxation profonde (*Fangsong*).
- Les cinq éléments du Taiji (*Tai ji wu xing yang sheng gong*) (DKYF).
- Les Douze Trésors Taoïstes (Daojia Yangsheng Gong).
- Marches du qi gong de l'arbre.
- L'Arbre de Santé et de Longévité (*Wuji Zhuang*) (niveau 3).
- La méditation assise (*Jing Zuo Gong*).
- Examen final = démonstration technique, posture de l'arbre.

Cours théoriques

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



☯ CONDITIONS D'INSCRIPTION

Les programmes et tarifs 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

- 1^{ère} année : Professionnelle = 1590€ (7 weekends) ; Personnelle = 1290€ (6 weekends).
- 2^{ème} année : Professionnelle = 1590€ (7 weekends) ; Personnelle = 1290€ (6 weekends).
- 3^{ème} année Professionnelle (6 weekends) = 1390€ ; Personnelle = 1075€ (5 weekends).
- Formation payée par une association ou une entreprise : ajouter 25% pour frais de secrétariat.
- Des **frais d'adhésion** annuelle à l'association de 25€ sont à rajouter en début de chaque année scolaire.
- Une **licence sportive est obligatoire** chaque année scolaire (environ 27€), elle comprend **l'assurance** du pratiquant.
- Les tarifs de la formation pourront être réajustés en début de chaque année scolaire.
- 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 en Touraine : à Joué les Tours, Tours ou commune environnante, en fonction des disponibilités de salles. Adresse communiquée début septembre.

Horaires (modifiables) :

- 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 !

Page à retourner à :
École du Centre Tao, chez Mme Marie Romé, 16 route de Vernou, 37210 Vouvray

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 en Touraine

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 :