

# ÉCOLE du CENTRE TAO

Association agréée par l'Union Pro Qi Gong  
pour la formation de professeurs de QI GONG



## Masterclasses en Qigong à Joué Les Tours

Avec Philippe Aspe



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

### Dates

- 18/19 janvier 2025,
- 29/30 mars,
- 28/29 juin.

## Méthodes pratiquées lors du stage

- **Dao de l'Harmonie** : présentation des principes détaillés par le Maître Jian Liujun. La pratique de l'Arbre est à la base de cette méthode.
- **Tingjin** ou **développement de la sensibilité fine** (proprioception + perception du Qi), prise de conscience fine, étape primordiale pour progresser dans les arts internes. Nous pratiquerons plusieurs 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 ». Divers exercices, dont plusieurs *Tuishou* ou Exercices de Poussée des Mains, seront utilisés lors des stages.

## Bienfaits de ces pratiques

- Plus grande détente personnelle pendant la pratique (ni dur, ni mou !),
- Développement subtil de l'Écoute interne.
- Connaissance des principes qui régissent les arts internes.
- Ressentir les tensions, les blocages, les vides et les pleins et ainsi en faire profiter vos élèves.
- Vous progresserez dans votre pratique et découvrirez de nouvelles perspectives de recherche pour les années à venir !

## Dates

- 18/19 janvier 2025,
- 29/30 mars,
- 28/29 juin.
- Il est conseillé de participer aux trois stages mais si vous ne pouvez venir qu'à un ou deux, ce sera déjà profitable pour enrichir vos connaissances et votre pratique.

## Horaires (donnés à titre indicatif)

- Samedi de 9H30 à 18H00,
- Dimanche de 9H00 à 17H00.

## Hébergement et repas libres

- Contactez-moi si vous avez besoin de suggestions d'hébergements.
- Repas : possibilité de manger sur place en préparant son repas (vaisselle à disponibilité).

*Ce stage est un partenariat entre l'Association École du Centre Tao (SIRET 904 962 271 00014 APE 85.51Z) et Philippe Aspe (SIRET 415287 051 00049 APE 8559A), autoentrepreneur autorisé à encaisser des chèques à son nom.*

## Lieu

- MJC, Espace Léo Lagrange, 7 rue d'Amboise, 37300 Joué les Tours.

## Tarifs de chaque stage, sans hébergement

- Particuliers et AE : 190€ le weekend.
- Professionnels (associations, entreprises) : 228€ le weekend.
- Possibilité de régler en plusieurs chèques (tous remis à l'inscription), virements bancaires et/ou espèces (contre chèques de caution).
- Ordre des chèques : "Philippe Aspe" (autoentrepreneur) ; virements (demandez le RIB).
- Réduction de 10% si chômage, RSA, etc.

**Professeur : Philippe Aspe**, directeur du Centre Tao, enseigne le Qigong 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 partie des experts français de la discipline.

**Bulletin à retourner par email ou courrier postal à**  
**« École du Centre Tao, chez Mme Marie Romé, 16 route de Vernou, 37210 Vouvray »**

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

Nom : Prénom :  
Adresse :  
Code Postal : Ville :  
Tél. mobile :  
Courriel (en MAJ. SVP) :  
Je m'inscris aux dates suivantes (entourez vos choix) :  
18/19 janvier 2025, 29/30 mars, 28/29 juin.

Je règle par : chèques/virements/espèces (entourez votre choix).  
Chèques à l'ordre de « Philippe Aspe ».

J'ajoute un chèque de 25€ d'**adhésion** annuelle à l'ordre de "École du Centre Tao" (sauf si déjà à jour de ma cotisation 2024/25).

J'accepte les conditions d'inscription.

Date :

Signature :