

## FORMATION en QI GONG

### Méditation et Yangsheng

Professionnelle ou personnelle

1er stage les 11 et 12 octobre 2025

En Touraine



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

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

#### 🕒 Nos Formations

L'École du Centre TAO dispense deux formations : une « professionnelle » sur trois ans. Et une « personnelle » dite en « candidat libre » sur 2 ans. Elles ont une base de programme commune. Les stages 7 de 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année sont uniquement accessibles aux inscrits en formation professionnelle.

🕒 Notre Formation professionnelle en trois ans donne droit au « diplôme d'école de professeur de Qi Gong » qui est validé et reconnu par l'Union Pro Qi Gong ex FEQGAE (Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique).

○ 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 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 + de 1000H00 de formation sur les trois ans.

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

○ Les cours sont assurés par des professeurs diplômés et expérimentés. Le directeur de formation, Philippe Aspe, assure la 4<sup>ème</sup> année.

## ☯ Le directeur de formation, Philippe ASPE

- Professeur de Qi Gong depuis 1990, formé par de grands maîtres asiatiques (diplômé de l'institut du Quimétao dirigé par Dr Jian LiuJun).
- Diplômé en médecine chinoise en 1990 et 1993 de l'école du Professeur Leung Kok Yuen.
- Titulaire du CQP de la fédération Sports Pour Tous et de la carte professionnelle d'Éducateur Sportif n°03715ED0095.
- Titulaire du brevet de Formateur niveau professionnel, certificat CEFI n°1836 remis par le CNFPI (Scorf).



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

Dates : sous réserve de modifications

11/12 octobre 2025, 22/23 novembre, 10/11 janvier 2026, 7/8 février, 28/29 mars, 2/3 mai, 30/31 mai.

### Cours pratiques

- Automassages (*Dao Yin*).
- Le Tai Ji Qi Gong en 18 mouvements.
- Le Jeu des Cinq Animaux (*Wu Qin Xi*) : forme traditionnelle.
- Le Qi Gong du Professeur Leung Kok Yuen en sept mouvements, dont deux marches.
- 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, 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.



## ☯ Examen de fin de 1<sup>ère</sup> année : pendant le dernier stage

### 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 (non contractuel)

### Cours pratiques

- Le Qi Gong de M<sup>me</sup> Guo Lin (4 directions + marches).
- Qi Gong des Mille Mains Sacrées (*Guanyin Gong*).
- Le Renouveau des Tendons (*Yi Jin Jing*), en douze mouvements, forme traditionnelle.
- 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*), (N2).
- Les Six Sons (*Liu Zi Jue*).

### Cours théoriques

- La préparation du rapport de formation à remettre en fin de 3<sup>ème</sup> année : choix du thème, conseils pratiques.
- Méridiens 2<sup>ème</sup> partie : les douze méridiens réguliers et leur lien avec le Qi Gong.
- 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
- Examen filmé de fin de 2<sup>ème</sup> année.

#### Cours théoriques

- Pédagogie : **mise en situation de cours**.
- Suivi du rapport de formation.

## ☯ PROGRAMME de 3<sup>ème</sup> année (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 (*Daojia Yangsheng Gong*).
- Qi Gong de la sagesse (*Hui Gong*).
- Marches du qigong de l'arbre.
- Examen = démonstration d'une technique choisie par le candidat + posture de l'arbre.
- Facultatif : stage en Asie assuré par le directeur de formation.

### Cours théoriques

- Approfondissement théorique sur le qigong, les bases du *Yangsheng* et de la culture de soi ou *Xiushen*.
- Méridiens 3<sup>ème</sup> 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.
- Examen = remise du rapport de formation (+/- 30 pages).

### 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.



Les **examens théoriques** des trois années ont lieu en ligne et/ou en présentiel.  
Des **cours théoriques et pratiques de qi gong en ligne** sont assurés si nécessaire pendant ou en dehors des périodes de mesures sanitaires.

## Mesures sanitaires

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. Rassurez-vous, nous avons déjà une solide expérience de cette situation depuis les confinements.

## 🌀 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<sup>ère</sup> année : Professionnelle = 1560€ (7 weekends) ; Personnelle = 1260€ (6WE).
- 2<sup>ème</sup> année : Professionnelle = 1560€ (7 weekends) ; Personnelle = 1260€ (6WE).
- 3<sup>ème</sup> année Professionnelle (6WE) = 1360€.
- 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 (la licence SPT 2024/25 était de 26,70€), 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 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 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<sup>er</sup> stage : 1 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<sup>er</sup> stage.

## Lieu et Horaires

Les formations se déroulent en Touraine : à Joué les Tours, Tours ou commune environnante, en fonction des disponibilités de salles. Nous vous communiquerons l'adresse du 1<sup>er</sup> stage 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 !**  
**Ne perdez pas un an en vous inscrivant trop tard !**





**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 svp) : \_\_\_\_\_

- \* Je joins un chèque de 200€ d'acompte non remboursable (retiré en octobre 2025) à l'ordre de « École du CENTRE TAO » pour la session 2025/2028 de Qi Gong (inscription en 1<sup>ère</sup> année).
- \* Je préfère régler par virements bancaire (contre remise de chèques de caution).
- \* J'accepte les conditions d'inscription.

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_



SIRET 904 962 271 00014 APE 8551Z

