

## PROGRAMME

### THÉORIE

---

#### 1<sup>ère</sup> année

- Histoire et origine du Qi Gong
- Le Qi : définition, origine, fonctions et manifestations de l'énergie dans le Qi Gong
- Pédagogie appliquée au Qi Gong
- La théorie du Yin et du Yang et les cinq éléments
- Les trois Dan Tien
- Les trois réchauffeurs (San Jiao)

#### 2<sup>ème</sup> année

- Les effets du Qi Gong (sur le corps et l'esprit)
- La respiration (anatomie et physiologie respiratoire, les différents types de respiration, maîtrise et régulation)
- Rôles et fonctions des organes
- Les trois trésors (Jing, Qi, Shen)

#### 3<sup>ème</sup> année

- Les méridiens et les points principaux utilisés en Qi Gong (leurs fonctions et leurs rôles)
- Philosophie Taoïste et alchimie interne
- Préparation à l'examen fédéral/Étude de sujets d'examen

### PRATIQUE

---

Ce programme pratique et pédagogique prend en compte l'étude des 4 grandes catégories :

- Qi Gong pour la santé (Qi Gong des organes, Qi Gong contre les douleurs...)
- Qi Gong spirituel (Qi Gong assis du Wudang, 8 merveilles...)
- Qi Gong des lettrés (8 paumes du Ba Gua...)
- Qi Gong martial pour renforcer l'énergie défensive Wei Qi (8 trésors...)

#### 1<sup>ère</sup> année

- Salutation au Tao
- Qi Gong des 8 trésors (debout et assis)
- Qi Gong des 5 trésors
- Qi Gong assis des 8 paumes (ou trigrammes)
- Qi Gong de tonification générale du double neuf
- Qi Gong contre les douleurs

#### 2<sup>ème</sup> année

- Qi Gong assis du Wudang
- Qi Gong pour les muscles et tendons (Yi Jin Jing)
- Qi Gong pour le Cœur et la circulation sanguine
- Qi Gong des 12 spirales énergétiques
- Qi Gong postural

## 3<sup>ème</sup> année

- Qi Gong des 12 méridiens
- Qi Gong assis des 8 merveilles
- Qi Gong pour les Reins et l'énergie vitale
- Qi Gong postural (suite)

*Ce programme pourra éventuellement être modifié en fonction de l'appréciation du directeur pédagogique.*

## *Pourquoi TAO FORMATIONS ?*

Cette formation se veut avant tout pratique, le Qi Gong se vivant d'abord par le corps et l'alchimie énergétique s'opérant dans la diversité des énergies et des pratiques étudiées.

Vous disposerez de nombreux supports papier mais aussi et surtout de films pédagogiques très détaillés, élaborés par le formateur lui-même. Ces films présentent de manière très didactique la quasi-totalité des pratiques enseignées, vous permettant ainsi de travailler et de vous approprier les séries étudiées entre deux sessions de stages.

TAO FORMATIONS est aujourd'hui un label pédagogique de qualité reconnu en France et à l'étranger dans l'enseignement du Qi Gong et du Taiji Quan traditionnel.

La méthode pédagogique élaborée par son fondateur Thierry Alibert vous permettra d'accéder dans les meilleures conditions à une pratique profonde et évolutive sur le plan des savoir-faire techniques, théoriques et pédagogiques. Des tests techniques et théoriques seront proposés lors de chaque week-end de formation (non obligatoires pour les personnes n'envisageant pas l'enseignement) afin que vous puissiez être corrigés et conseillés de manière individuelle et personnalisée.

Une attestation de validation des acquis vous sera remise à la fin de chaque année de formation à l'occasion du stage d'été. Le certificat de fin de cycle TAO FORMATIONS vous sera délivré à l'issue de l'examen final (contrôle des connaissances, évaluation des compétences techniques, théoriques et pédagogiques).

Nous sommes convaincus que l'histoire de nos disciplines n'en est qu'à ses débuts en Europe et que la demande d'enseignants qualifiés en Qi Gong se fera croissante dans les décennies à venir (milieu artistique, sportif, médical, scolaire, hospitalier, entreprise, maisons de retraite, associations, sections en milieu rural, cours particuliers...). TAO FORMATIONS garantit une formation de qualité qui vous permettra de répondre à cette variété de demandes de manière bénévole ou professionnelle sous réserve d'avoir validé vos compétences (uniquement pour la France) auprès d'une fédération délégataire.

Plus qu'une passion et un outil formidable de développement personnel le Qi Gong peut être aujourd'hui un vrai métier d'avenir pour vous et pour tous ceux et celles qui en auront besoin autour de vous.

Avec ma sincère passion des arts du Tao,

*Thierry Alibert*