



NOUVEAU PROGRAMME 2023-2025

Programme de formation sur 2 ans, soit un total de 300 heures réparties comme suit :

1^{ère} année (150h) : 6 week-end à Bienessence (6 x 13h = **78h**) + 2 stages résidentiels à Milhas (Printemps : 5 jours de 6 h (5 x 6 = **30h**) + Été : 6 jours de 7h (6 x 7= **42h**))

2^{ème} année (150h) : 6 week-end à Bienessence (6 x 13h = **78h**) + 2 stages résidentiels à Milhas (Printemps : 5 jours de 6 h (5 x 6 = **30h**) + Été : 6 jours de 7h (6 x 7= **42h**))

Dates retenues pour la première année (2023-2024):

6 week-ends à Bienessence :

16 et 17 septembre 2023

28 et 29 octobre 2023

25 et 26 novembre 2023

20 et 21 janvier 2024

6 et 7 avril 2024

8 et 9 juin 2024

Deux stages résidentiels au Domaine de Milhas (11400 Cumiès – à 30 min au sud de Toulouse)

Stage printemps : 21 au 26 avril (arrivée le 21 au soir, départ le 26 après déjeuner)

Stage été : 16 au 23 juillet (arrivée le 16 au soir, départ le 23 après déjeuner)

THÉORIE

1^{ère} 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)
- La respiration (anatomie et physiologie respiratoire, les différents types de respiration, maîtrise et régulation)

2^{ème} année

- Les effets du Qi Gong (sur le corps et l'esprit)
- Rôles et fonctions des organes
- Les trois trésors (Jing, Qi, Shen)
- Les méridiens et les points principaux utilisés en Qi Gong (leurs fonctions et leurs rôles)
- Philosophie Taoïste et alchimie interne

PRATIQUE

1^{ère} année

Protocoles d'échauffement : Automassages, Harmonisation générale, Etirement des grands axes, Echauffement ostéo-articulaire, Echauffement tendino-musculaires

WE1: Bannière de Ma Wang Dui

WE 2: Qi Gong pour les poumons + Respiration

WE3 : Qi Gong de la grande danse (Dawu) + révision Bannière

WE4 : Le jeu des 5 animaux

Stage printemps : Révision Bannière, Dawu, 5 animaux, Poumons avec éléments pédagogiques et ateliers de groupes + Théorie + Qi Gong du petit bâton le soir

WE5 : Approfondissement/Pédagogie/Energétique Ma Wang Dui, Dawu, Jeu des 5 animaux

WE6 : Qi Gong des 12 méridiens + Protocole 24 points d'acupuncture (assis)

Stage été : Révision générale (pratique et théorie), pédagogie, évaluation (+ bonus : GDS sol, Munz Floor)

2^{ème} année

Protocoles d'échauffement : GDS Bassin, 13 postures

WE1 : Qi Gong du bâton

WE2 : Qi gong des 12 méthodes (Shi Er Fa)

WE3 : Nourrir la vie 1 – (Yang Sheng Ba Shi)

WE4 : Nourrir la vie 2

WE5 : Qi Gong pour le foie + énergie du printemps

Stage printemps : Révision Qi Gong du bâton, Shi Er Fa, Nourrir la vie avec éléments pédagogiques/énergétiques et ateliers de groupes + Théorie + Qi Gong de la balle le soir

WE6 : Shi Er Duan Jin (Qi Gong assis)

Stage été : Révision générale (pratique et théorie), préparation examen, passage examen (épreuve écrite + pratique)

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

Coût de la formation :

Coût total : 4 200€, soit 2100€ par an.

Plusieurs propositions de facilité financière :

- Etalement sur deux ans : 1^{ère} année : 9 chèques de 233€ répartis dans l'année, 2^{ème} année : 9 chèques de 233€ répartis dans l'année
- Etalement sur trois ans : 8 chèques de 175€ par an, sur 3 ans
- Virement régulier (à définir ensemble) : Ex : 190€/mois sur 22 mois, ou 140€/mois sur 30 mois

Le coût de la formation comprend les frais pédagogiques, toute la documentation théorique et pratique en lien avec le programme étudié, les vidéos didactiques des 3 Qi Gong de santé (Bannière, Dawu et Shi Er Fa), et du Qi gong des douze méridiens et l'accès à la plateforme avec remise de 20% sur tous les abonnements.

20% de remise également pour tout autre achat de matériel pédagogique au cours de la formation.

Le coût de la formation ne comprend pas les frais d'hébergement pour les week-ends et les stages en résidentiels.

Pourquoi choisir 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 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.

Un accès à la plateforme TAO sera proposé à tarif réduit pour tous les élèves en formation.

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 ateliers pédagogiques et des tests techniques et théoriques seront proposés régulièrement (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 la première 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). Conséquemment à l'obtention du diplôme TAO, le 1^{er} degré de l'école sera également validé.

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.