

Formation professionnelle 2025-2028

en **QI GONG**
TRADITIONNEL



TAO
FORMATIONS

dirigée par
Thierry Alibert
en collaboration avec
Bienessence



ecoletao-thierryalibert.fr



École TAO

école de Qi Gong
et de Tai Chi Chuan

Plus de 20 ans

DE PASSION PARTAGÉE



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

TAO
FORMATIONS

CALENDRIER

- **Durée de la formation :**

300 heures sur 3 ans

- **Chaque année :**

- 4 week-end en présentiel à Bienessence (78)
- 1 semaine en résidence au mois de juillet

- **Horaires des week-ends :**

- Samedi :
13h30 à 19h30
- Dimanche :
8h30 à 15h30



1ère année

- 20 et 21 septembre 2025
- 06 et 07 décembre 2025
- 14 et 15 février 2026
- 11 et 12 avril 2026
- Stage d'été : 12 au 19 juillet 2026

2ème année

- 26 et 27 septembre 2026
- 05 et 06 décembre 2026
- 13 et 14 février 2027
- 10 et 11 avril 2027
- Stage d'été : 11 au 18 juillet 2027

3ème année

- 25 et 26 septembre 2027
- 04 et 05 décembre 2027
- 12 et 13 février 2028
- 08 et 09 avril 2028
- Stage d'été : 9 au 16 juillet 2028

Théorie :

- 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)



Dossier écrit d'une vingtaine de pages sur un concept clé du Qi Gong (pour présentation orale de 10 minutes en fin d'année - sujet tiré au sort en début d'année).

Pratique :

Week-end 1 :

- Echauffement ostéo-articulaire
- Salutation au TAO (Travail de la Structure)
- 8 pièces de brocart

Week-end 2 :

- Etirement des grands axes
- Salutation au TAO (+ 2 principes : Yin/Yang des pieds + spirales des jambes)
- Révision des 8 pièces de brocart
- 8 pièces de brocart assis

Week-end 3 :

- Automassages
- Salutation au TAO (+ 2 principes : Yin/Yang bassin + ouvert/fermé)
- Yi Jin Jing (Qi Gong des muscles et tendons)
- Qi Gong méditatif des 8 paumes (assis)

Week-end 4 :

- Echauffement tendino-musculaire
- Salutation au TAO (+ 2 principes : Haut/Bas + Yin/Yang du cou)
- Qi Gong des 12 spirales
- Révision 8 paumes (assis)

Semaine d'été :

- Révision de tout le programme de l'année
- présentation des dossiers
- évaluations



Théorie :

- 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)



Dossier écrit d'une vingtaine de pages sur une des grandes articulations du corps humain (pour présentation orale de 10 minutes en fin d'année - sujet tiré au sort en début d'année).

Pratique :

Week-end 1 :

- Echauffement ostéo-articulaire
- Qi Gong de santé : Dawu (la grande danse)
- Mouvements de base GDS/Munz (au sol)

Week-end 2 :

- Etirement des grands axes
- 13 postures
- Qi gong de santé : Bannière de MaWangDui

Week-end 3 :

- Auto-massages (+ visage)
- Le jeu des 5 animaux
- Auto-massages jambes/pieds au sol (fin de journée)

Week-end 4 :

- Harmonisation générale
- Qi gong des 12 méridiens

Semaine d'été :

- Révision de tout le programme de l'année
- présentation des dossiers
- évaluations



PROGRAMME

3ème année

Théorie :

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

Pratique :

Week-end 1 :

- Echauffement bâton
- Qi Gong du bâton

Week-end 3 :

- Echauffement GDS Bassin
- Qi Gong de santé : Shi Er Fa (12 méthodes)

Week-end 2 :

- Echauffement spécial Reins
- Protocole « Secouer le corps »
- Qi Gong des Reins
- Shi Er Duan Jing (assis – 6 mouvements)

Week-end 4 :

- Echauffement spécial Cœur
- Qi Gong du cœur
- Shi Er Duan Jing (assis – 6 mouvements)

Semaine d'été :

- Révision de tout le programme de l'année
- préparation à l'examen de fin de cycle
- Examen de fin de cycle

CONTACT

École TAO

72 impasse des prés
46300 Gourdon

Lieu de formation :

Centre Bienessence, 51 rue de
Versailles, 78150 Le Chesnay

www.ecoletao-thierryalibert.fr

Contact :

hausman.anick@gmail.com
Tél : 06 82 44 03 37

DOCUMENTS

A télécharger et à retourner complétés à :

Anick Hausman, 1 square
Montmorency, 78150 Le Chesnay
avant le 31 juillet 2025

Cliquez ici

Convention
de formation



Dossier
d'inscription

