

**INSTITUT DU QUIMETAO**

法国中华传统文化学院

# **DAO DE L'HARMONIE FORMATION PROFESSIONNELLE**

**Formation sur trois ans (Première Année) - 2018-2021**

## **OBJECTIF DE LA FORMATION**

Les arts énergétiques comme le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Xing Yi Quan, le Ba Gua Zhang, le Da Cheng Quan et même les arts martiaux externes comme le Gong Fu Wu Shu, ont tous des éléments en commun bien que leurs formes soient différentes. C'est comme si l'on voulait comparer des constructions de type roman et gothique ; leur aspect est assez différent mais leurs matières premières sont identiques : bois, pierre, briques, ciment, acier... À la base des différentes pratiques qui nous concernent, on retrouve toujours les trois éléments suivants : le corps, l'esprit et la respiration.

Toutes les parties du corps doivent être souples et doivent bouger ensemble, harmonieusement et toujours mues par le Dantian. La force physique n'est pas nécessaire, la puissance de la pensée, accompagnée d'une respiration calme et régulière, suffit.

Or, nous sommes habitués à bouger d'une manière grossière, effectuant des mouvements qui vont à l'encontre les principes des arts énergétiques, sans que nous en soyons conscients. Si on veut conserver notre énergie, améliorer notre santé et prolonger notre vie, nous devons changer notre manière de penser et notre façon d'utiliser notre corps, même pour la pratique des arts martiaux.

Le Dao de l'Harmonie est la clef qui donne l'accès aux arts énergétiques et aux arts martiaux. Il met l'accent sur les « matières premières » qui sont : harmoniser les différentes parties de notre organisme, l'esprit et le corps, nous-mêmes et la société, l'être humain avec la nature. En un mot, c'est une philosophie palpable. Il s'agit là d'un programme entièrement s'adressant à tous, débutant ou avancés.

Cette formation a pour but d'instruire des gens qui souhaitent aller très loin et connaître plus profondément les arts énergétiques chinois, la philosophie, la pensée et la culture chinoise. Elle est adaptée à tous, notamment aux personnes ayant déjà suivi des formations ou déjà pratiqué des arts énergétiques, comme le Qi Gong, le Tai Ji Quan ou le Da Cheng Quan, etc...

Les points importants de la formation sont : la qualité, le détail et la profondeur de la pratique et la connaissance des arts énergétiques. À l'issue de cette formation, les étudiants doivent satisfaire aux critères suivants :

- maîtriser la théorie, les méthodes et les techniques du Dao de l'Harmonie.
- être capable d'appliquer les principes du Dao de l'Harmonie dans la pratique du Qi Gong, du Tai Ji Quan et des autres arts énergétiques.
- pouvoir pratiquer correctement les arts énergétiques et pouvoir les enseigner selon les principes du Dao de l'Harmonie.
- avoir la capacité d'améliorer tout seul le niveau de sa propre pratique après la formation.

## **DUREE DE LA FORMATION**

La formation se déroule sur trois ans. Au-delà de cette période, des stages de perfectionnement, dans le cadre de la formation continue, vous sont également proposés.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### **Cours théoriques :**

- Histoire du Dao de l'Harmonie,
- Conception du Dao de l'Harmonie,
- Théorie du Yin et du Yang,
- Caractéristiques du Dao de l'Harmonie,
- Points essentiels de la pratique (huit points clefs),
- Les huit habitudes à assimiler,
- Points essentiels théoriques du Dao de l'Harmonie,
- Processus de l'apprentissage,
- Fonctions pour l'amélioration de la santé,
- Fonctions et application martiales du Dao de l'Harmonie,
- Les fondements de la culture chinoise,
- Les fondements théoriques de la philosophie taoïste,
- Explication de « Tai Ji Quan Lun » (Traité du Tai Ji Quan de WANG Zongyue),
- Explication de « Shi San Shi Ge » (Chanson des Treize Formes),
- Explication des textes anciens sélectionnés concernant le Tai Ji Quan,
- Explication des textes anciens sélectionnés concernant le Nei Jia Quan (arts martiaux internes).

### **Cours pratiques :**

- Technique de l'Arbre « Wuji », « Hun Yuan Zhuang », « Qian Kun Zhuang »,
- Mouvements essentiels du Dao de l'Harmonie,
- Déplacements de base du Dao de l'Harmonie,
- Pratiques en duo du Dao de l'Harmonie,
- Association des gestes des mains avec les déplacements,
- Application des principes du Dao de l'Harmonie dans le Qi Gong, le Tai Ji Quan, Le Da Cheng Quan et d'autres arts martiaux internes.

## ORGANISATION DES COURS

### **PREMIÈRE ANNÉE**

#### ***Premier Séminaire (2, 3, 4 novembre 2018)***

- Histoire du Dao de l'Harmonie,
- Conception du Dao de l'Harmonie,
- Caractéristiques du Dao de l'Harmonie,
- Technique de l'Arbre « Wuji »,
- Mouvements essentiels du Dao de l'Harmonie,

#### ***Deuxième Séminaire (4, 5, 6 janvier 2019)***

- Théorie du Yin et du Yang,
- Caractéristiques du Dao de l'Harmonie,
- Points essentiels de la pratique (huit points clefs),
- Déplacements de base du Dao de l'Harmonie,
- Pratiques en duo du Dao de l'Harmonie.

#### ***Troisième Séminaire (15, 16, 17 mars 2019)***

- Caractéristiques du Dao de l'Harmonie,
- Points essentiels de la pratique (huit points clefs),
- Pratiques en duo du Dao de l'Harmonie,
- Association des gestes des mains avec les déplacements.

#### ***Quatrième Séminaire (17, 18, 19 mai 2019)***

- Points essentiels de la pratique (huit points clefs),
- Les huit habitudes à assimiler,
- Déplacements de base du Dao de l'Harmonie,

- Pratiques en duo du Dao de l'Harmonie,
- Association des gestes des mains avec les déplacements.

### ***Cinquième Séminaire (12, 13, 14 juillet 2019)***

- Points essentiels de la pratique (huit points clefs),
- Les huit habitudes à assimiler,
- Points essentiels théoriques du Dao de l'Harmonie,
- Mouvements essentiels du Dao de l'Harmonie,
- Pratiques en duo du Dao de l'Harmonie,
- Association des gestes des mains avec les déplacements.

## **DEUXIÈME ANNÉE**

### ***Premier Séminaire ( septembre 2019)***

- Points essentiels de la pratique (huit points clefs),
- Les huit habitudes à assimiler,
- Processus de l'apprentissage,
- Fonctions pour l'amélioration de la santé,
- Application des principes du Dao de l'Harmonie dans le Qi Gong (Qi Gong du Foie).

### ***Deuxième Séminaire ( novembre 2019)***

- Points essentiels de la pratique (huit points clefs),
- Les huit habitudes à assimiler,
- Technique de l'Arbre « Hun Yuan Zhuang »,
- Application des principes du Dao de l'Harmonie dans le Qi Gong (Qi Gong du Cœur).

### ***Troisième Séminaire ( janvier 2020)***

- Points essentiels de la pratique (huit points clefs),
- Les huit habitudes à assimiler,
- Fonctions et Application martiales du Dao de l'Harmonie,
- Application des principes du Dao de l'Harmonie dans le Qi Gong (Qi Gong de la Rate).

### ***Quatrième Séminaire ( mars 2020)***

- Points essentiels de la pratique (huit points clefs),
- Les huit habitudes à assimiler,
- Fonctions et Application martiales du Dao de l'Harmonie,
- Application des principes du Dao de l'Harmonie dans le Qi Gong,
- Qi Gong des Poumons et Qi Gong du Triple-Réchauffeur.

### ***Cinquième Séminaire ( mai 2020)***

- Les huit habitudes à assimiler,
- Les fondements de la culture Chinoise,
- Les fondements théoriques de la philosophie taoïste,
- Fonctions et Application martiales du Dao de l'Harmonie,
- Application des principes du Dao de l'Harmonie dans le Tai Ji Quan,
- Qi Gong des Reins.

## **TROISIÈME ANNÉE**

### ***Premier Séminaire ( septembre 2020)***

- Les huit habitudes à assimiler,
- Fonctions et Application martiales du Dao de l'Harmonie,
- Explications de « Tai Ji Quan Lun » (Traité du Tai Ji Quan de WANG Zongyue),
- Technique de l'Arbre « Qian Kun Zhuang »,
- Application des principes du Dao de l'Harmonie dans le Tai Ji Quan.

### ***Deuxième Séminaire ( décembre 2020)***

- Fonctions et Applications martiales du Dao de l'Harmonie,
- Explication de « Shi San Shi Ge » (Chanson des Treize Formes),
- Technique de l'Arbre « Qian Kun Zhuang »,
- Application des principes du Dao de l'Harmonie dans le Tai Ji Quan.

### **Troisième Séminaire ( janvier 2021)**

- Explications des textes anciens sélectionnés concernant le Da Cheng Quan,
- Technique de l'Arbre « Qian Kun Zhuang »,
- Application des principes du Dao de l'Harmonie dans le Xing Yi Quan,
- Application des principes du Dao de l'Harmonie dans le « Tui Shou ».

### **Quatrième Séminaire ( mars 2021)**

- Explication des textes anciens sélectionnés concernant le Nei Jia Quan (arts martiaux internes).
- Technique de l'Arbre « Qian Kun Zhuang »,
- Application des principes du Dao de l'Harmonie dans le Ba Gua Zhang,
- Application des principes du Dao de l'Harmonie dans le « Tui Shou ».

### **Cinquième Séminaire ( mai 2021)**

- Explication des textes anciens sélectionnés concernant le Nei Jia Quan (arts martiaux internes).
- Application des principes du Dao de l'Harmonie dans le « Tui Shou ».
- Révision générale.
- Examen.

## **DÉROULEMENT DES ÉTUDES**

Les études se déroulent en sessions de cinq séminaires de trois jours par an.

## **CONTRÔLE ET DIPLÔME**

Chaque année est sanctionnée par une épreuve pratique, sous l'autorité du Docteur Jian. À la fin de la formation, les étudiants doivent passer un examen de connaissances générales.

Chaque année un certificat est délivré à l'issue du contrôle des connaissances. À la fin de la formation, la réussite à ces études est sanctionnée par un diplôme de Premier Degré du Dao de l'Harmonie de l'Institut, signé par Docteur JIAN.

## **TARIF 2018/2019**

Coût des séminaires : 1 850 € /an (réglés au premier séminaire de l'année scolaire)

Ou bien 577 €/séminaire. Adhésion à l'association Quimétau : 37 €

Sociétés ou organismes de formation : 2 885 €/an (réglés au premier séminaire de l'année scolaire).

*Les tarifs peuvent être soumis à un réajustement.*

## **MODE DE RÉGLEMENT ET INSCRIPTION**

Un règlement de 400 € au moment de l'inscription, le solde en début de chaque année d'études. En cas d'abandon, les sommes versées ne seront pas remboursées.

Renvoyer le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque d'acompte libellé à l'ordre de « Institut du Quimetao » ou prendre contact avec le secrétariat au : 01 43 20 70 66

**Rappel : Places limitées**

**BULLETIN D'INSCRIPTION** à retourner à : Institut du Quimetao 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal:.....Ville : .....

Tél : ..... E-mail (en majuscule) : .....

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 400 € d'acompte, non remboursable, à l'ordre de « Institut du Quimetao ».

Date :

Signature :