



# LE DAO DE L'HARMONIE

Le cours de He Dao (Dao de l'Harmonie) de notre institut est une création originale, visant à améliorer l'efficacité et la qualité de la circulation du Qi et du sang, renforçant ainsi la santé physique et mentale des participants et prolongeant leur espérance de vie.

## 1. Objectifs et finalités du cours

- Améliorer et renforcer la santé physique et mentale des pratiquants, et ralentir leurs processus de vieillissement.
- Apprendre et maîtriser progressivement la clé qui ouvre la porte de l'art du Qi.
- Maîtriser la méthode de "l'union du ciel et de l'homme", afin de l'utiliser à son avantage et obtenir des résultats optimaux.

Les arts énergétiques, tels que le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Xing Yi Quan, le Ba Gua Zhang, le Da Cheng Quan, voire les arts martiaux externes comme le Kung Fu, bien qu'ils diffèrent dans leurs formes, partagent tous des éléments essentiels communs : le corps, l'esprit et la respiration.

Les différentes parties du corps doivent être souples et se mouvoir en harmonie, toujours guidées par le Dan Tian (le lieu où le Qi est nourri et collecté). Il n'est pas nécessaire de recourir à la force physique ; la force de l'esprit combinée à une respiration calme et régulière suffit. Cependant, nous sommes souvent habitués à des mouvements grossiers, contraires aux principes des arts énergétiques, sans en être conscients. Si nous voulons préserver notre énergie, améliorer notre santé et prolonger notre vie, nous devons changer notre façon de penser et d'utiliser notre corps, même en pratiquant les arts martiaux.

Le He Dao est la clé pour accéder aux arts énergétiques et martiaux. Il met l'accent sur les "matières premières", c'est-à-dire la coordination des différentes parties du corps, en synchronisant l'esprit avec le corps et la respiration. Par ces pratiques, nous pouvons évoluer en harmonie avec la société et la nature. En bref, c'est une philosophie à portée de main. C'est un tout nouveau programme conçu pour tout le monde, en particulier pour ceux qui ont déjà une certaine expérience mais qui ont l'impression de ne plus progresser.

## 2. Organisation et structure du cours

Nous proposons des cours hebdomadaires (Cours hebdomadaire), des stages intensifs (Stage) et des formations professionnelles (Formation professionnelle). En général, il est recommandé que les participants assistent aux cours en présentiel, mais ceux qui habitent loin peuvent suivre les cours à distance via Zoom.

- **Cours hebdomadaires** : Les participants peuvent choisir de suivre un ou plusieurs cours par semaine, en journée ou en soirée, selon leur emploi du temps.
- **Stages intensifs** : D'une durée d'un jour ou plus, généralement de 9h30 à 17h00, ces stages se concentrent sur un thème ou une technique spécifique, ou visent à résoudre un problème particulier.
- **Formation professionnelle** : Destinée à ceux qui souhaitent devenir enseignants de He Dao ou à ceux qui souhaitent maîtriser en profondeur les arts énergétiques et martiaux. Elle est particulièrement adaptée aux participants ayant déjà suivi une formation de base

en Qi Gong et/ou en Tai Ji Quan. Le contenu de la formation est riche et approfondi, avec des exigences élevées, mettant l'accent sur la qualité plutôt que sur la quantité. Elle convient aux pratiquants ayant déjà un certain niveau et souhaitant progresser davantage.

## Niveaux de cours

- **Formation professionnelle** : Divisée en niveaux débutant, intermédiaire, avancé et perfectionnement.
- **Cours hebdomadaires** : Il s'agit de cours mixtes où les débutants et les participants expérimentés apprennent ensemble. L'enseignant adapte son enseignement en fonction du niveau de chaque participant, avec des exigences personnalisées.

## Contenu principal

- **Théories fondamentales du He Dao** : Les fondements théoriques et pratiques du He Dao proviennent du Qi Gong, du Tai Ji Quan, du Da Cheng Quan, et sont inspirés par les théories de la médecine traditionnelle chinoise, du taoïsme, du confucianisme et du bouddhisme. Comprendre ces bases théoriques est essentiel pour maîtriser le He Dao, et la pratique de celui-ci aide les participants à approfondir leur compréhension de ces théories.
- **Mouvements et postures de base du He Dao** : Les trois éléments essentiels du He Dao sont l'ajustement du corps, de la respiration et de l'esprit. Le Zhan Zhuang (posture de l'arbre) est la pratique de base. Après avoir ajusté le corps et renforcé l'énergie interne, on apprend les mouvements de base pour mobiliser le Qi et favoriser la circulation du sang et de l'énergie. Ces techniques et mouvements de base sont les fondements de tous les arts énergétiques et nécessitent une pratique répétée.
- **Maîtrise des huit points clés** : Le rond, l'intégrité, le centre, la plénitude, le relâchement, la vivacité, la continuité et le Ling. À travers la pratique du Zhan Zhuang et des mouvements de base, on maîtrise progressivement ces points clés, tout en élevant constamment son niveau de pratique. On comprend ainsi progressivement le concept de "l'union du ciel et de l'homme" et les méthodes de pratique.
- **Applications du He Dao** : Le He Dao saisit l'essence des arts énergétiques et, grâce à une pratique rationnelle et efficace, permet aux participants de maîtriser rapidement les aspects essentiels de la technique du Qi, afin de les appliquer dans le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Da Cheng Quan, les Tui Shou (poussées de mains) et la thérapie par le Qi (Fa Qi Liao Fa).

## 3. Méthodes et moyens d'enseignement

### Combinaison de la théorie et de la pratique

Notre méthode d'enseignement combine explications théoriques et pratique concrète. Les enseignants expliquent en détail les principes des techniques et les points clés des mouvements en cours, en utilisant des supports tels que des présentations PowerPoint, des vidéos et des images pour faciliter l'enseignement, aider les participants à comprendre et maîtriser l'essence du He Dao, et à réviser après le cours.

### Guidance individuelle et pratique collective

Les cours sont dispensés en petits groupes, ce qui permet aux enseignants d'adapter leur enseignement au niveau de chaque participant.

### Enseignement vidéo et supports pédagogiques

Pour certaines techniques, nous fournissons des supports pédagogiques et des DVD que les participants peuvent consulter. De plus, nous mettons à disposition un site vidéo dédié pour permettre aux participants de préparer et réviser le contenu des cours, garantissant ainsi que chacun puisse maîtriser pleinement les notions enseignées.

## 4. Qualifications et expérience des enseignants

- **Maître Jian Liujun** : 8ème Dan en arts martiaux, 7ème Dan en Qi Gong de santé, diplômé des universités de médecine traditionnelle chinoise de Guangxi et de Guangzhou, spécialiste en cardiologie de médecine occidentale, ancien vice-président de l'Association de Qi Gong Shaolin de Guangzhou, fondateur du Qi Gong Quimetao et créateur du He Dao. Il possède 50 ans d'expérience en pratique du Qi Gong, 40 ans d'expérience en enseignement, et près de 50 ans de pratique médicale. Ses étudiants sont répartis en France et dans le monde entier.

## 5. Ressources pédagogiques et soutien à l'apprentissage

### Manuels recommandés et supports d'étude

- *Dao de l'Harmonie*
- *Yuan Zhen - La puissance de la vérité dans le Tai Ji Quan*
- *Transmission du Tai Ji Quan*

### Ressources en ligne

- <https://quimetao.kneo.me>

### Communauté des participants et plateforme d'échange

L'Institut a créé un groupe WeChat pour les participants, afin de faciliter les échanges sur leurs expériences d'apprentissage et de s'encourager mutuellement, rendant l'apprentissage plus agréable et convivial.

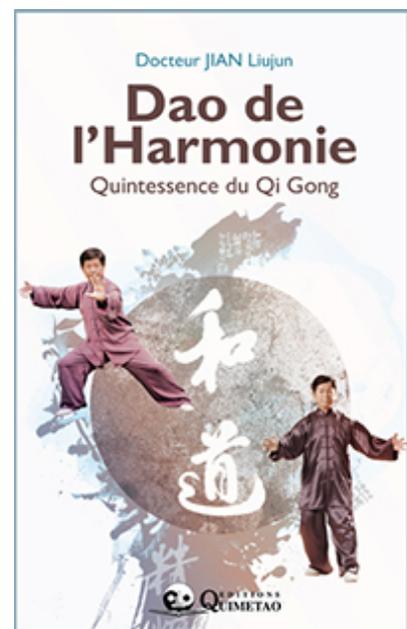
## 6. Développement futur et apprentissage avancé

### Parcours d'apprentissage après la fin du cours

Les cours réguliers font partie d'une pratique personnelle continue, sans limite de temps. La quête du bien-être n'a pas de fin, et notre objectif est de vous accompagner dans votre pratique à long terme. Les participants qui souhaitent approfondir leurs connaissances peuvent opter pour des cours professionnels. Cependant, il est recommandé de suivre d'abord une formation professionnelle de base en Qi Gong ou/et en Tai Ji Quan avant d'intégrer la Formation professionnelle de He Dao.

### Présentation des cours avancés de He Dao

Après avoir terminé le cours professionnel de base en He Dao, les participants peuvent poursuivre avec des cours de niveau intermédiaire et avancé, réalisant ainsi un objectif d'apprentissage tout au long de la vie.



## 7. Modalités d'inscription et informations pratiques

### DATES ET HORAIRES

Les cours se déroulent du 5 septembre 2025 au 28 juin 2026.

Tous les **lundis**, 19h15-20h45 (sauf les 20, 27 oct., 1 nov., 22, 29 déc. 2025, 23 fév., 2 mars, 6, 20, 27 avril, 25 mai 2026).

**Attention :** Les cours de la semaine du 13 au 16 oct. 2025 sont reportés à la semaine du 29 juin au 2 juillet 2026.

**LIEU :** Salle du Quimétao, 57 avenue du Maine, 75014 PARIS, M° Gaîté.

### TARIFS :

1 séance/semaine : 700 €/an

2 séances/semaine : 1010 €/an

3 séances/semaine : 1370 €/an

4 séances/semaine : 1660 €/an

L'adhésion annuelle scolaire à l'association Quimétao est de 37 €.

- Ces tarifs concernent les adhérents. Pour les non adhérents, supplément de 10 %.  
Tarif société : suppléments de 20 %.
- Pour plus de deux séances par semaine, possibilité de choisir plusieurs disciplines.

### Conditions de rattrapage et de remboursement des cours

Les cours manqués doivent impérativement être rattrapés dans le cadre de l'année scolaire en cours. Passé ce délai, aucun rattrapage ne pourra être accordé et aucun remboursement ne sera possible, conformément au règlement intérieur de l'Institut.

### INSCRIPTION

Renvoyer le coupon d'inscription accompagné d'un chèque de 50 € d'acompte, libellé à l'ordre de Dao & Harmonie, ou nous contacter au :

Téléphone : **0143207066**

Email : [quimetao@gmail.com](mailto:quimetao@gmail.com)

---

### BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner à : Institut du Quimétao 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 50 € d'acompte (non remboursable), à l'ordre de « Dao & Harmonie ».

Date :

Signature :

Cours-HD 24-25