



INSTITUT DU QUIMETAO
法国中华传统文化学院

TAI JI QUAN

Le cours de Tai Ji Quan de notre institut vise à améliorer la santé physique et mentale des participants et à prolonger leur espérance de vie.

1. Objectifs et buts du cours

- **Renforcement de l'énergie interne** : À travers la pratique, augmenter la vitalité corporelle et l'énergie intérieure, favoriser la circulation sanguine, renforcer le système immunitaire, améliorer l'état de santé général, retarder le vieillissement et maintenir la vitalité physique et mentale.
- **Équilibre corps-esprit** : Grâce au concept d'équilibre Yin-Yang, réduire le stress, apaiser l'esprit, atteindre un équilibre corps-esprit, et améliorer la flexibilité et la coordination du corps.
- **Amélioration des compétences d'auto-défense** : Maîtriser les techniques d'auto-défense du Tai Ji Quan et améliorer les capacités de protection personnelle.
- **Harmonie intérieure et extérieure** : Rechercher l'harmonie intérieure et extérieure, maîtriser la méthode de l'unité entre l'homme et la nature, et obtenir des résultats efficaces.

Le Tai Ji Quan puise ses racines dans la philosophie chinoise ancienne et est enraciné dans la culture traditionnelle chinoise. Basé sur la vision cosmique du "Dao" ou la théorie du Yin-Yang, qui est au cœur du taoïsme, le Tai Ji Quan est non seulement un art corporel et mental, mais aussi une philosophie de vie. Les anciens sages taoïstes chinois utilisaient le Tai Ji Quan pour comprendre le "Dao", cultiver la "Vertu", et le considéraient comme un moyen de pratiquer le Nei Dan (Dan interne). La pratique du Tai Ji Quan est essentiellement une manifestation du "Dao", et la théorie du Yin-Yang s'applique non seulement à la pratique mais aussi à la vie quotidienne. Ainsi, le Tai Ji Quan est un véritable art de vivre, une philosophie tangible.

2. Organisation et structure du cours

Organisation du temps de cours :

- **Cours hebdomadaires** : Nous proposons des cours hebdomadaires, et les participants peuvent choisir de suivre des cours une ou plusieurs fois par semaine, de jour comme en soirée, selon leur disponibilité.
- **Stages** : Les stages durent une journée ou plus, généralement de 9h30 à 17h00, et sont axés sur un thème ou une méthode spécifique, ou sur la résolution de problèmes particuliers.
- **Formations professionnelles** : Les formations professionnelles sont destinées aux personnes souhaitant devenir enseignants de Tai Ji Quan ou maîtriser en profondeur la théorie et les techniques du Tai Ji. Ces cours sont riches et approfondis, avec des exigences élevées.

Niveaux de cours :

- **Cours professionnels** : Ils sont divisés en niveaux débutant, intermédiaire, avancé et perfectionnement continu.
- **Cours hebdomadaires** : Ces cours sont mixtes, où les débutants et les participants ayant déjà des bases apprennent ensemble. Les enseignants fournissent un encadrement personnalisé en fonction des niveaux des élèves, et les exigences varient d'une personne à l'autre.

Contenu principal :

- **Théorie de base du Tai Ji Quan** : La théorie de base du Tai Ji Quan est issue de la philosophie traditionnelle chinoise, en particulier de la pensée taoïste, de la théorie du Yin-Yang et de la médecine traditionnelle chinoise. La transformation et l'harmonisation du Yin et du Yang se manifestent dans le mouvement et l'immobilité, le vide et le plein, la fermeté et la douceur.
- **Maîtrise du diagramme Tai Ji et des principes du Tai Ji** : Comprendre pleinement le diagramme du Tai Ji, maîtriser les principes du Tai Ji, et à travers la pratique, promouvoir le développement et la circulation de l'énergie interne pour renforcer la santé.
- **Contenu de base du Tai Ji Quan** : Maîtriser les postures de base, les mouvements fondamentaux, les méthodes internes, les techniques de poussée des mains, les formes de poing, d'épée, de sabre, de bâton, d'éventail, etc. Comprendre et pratiquer les caractéristiques et les principes de pratique du Tai Ji Quan, tels que la justesse, la relaxation, l'équilibre entre le corps, la respiration et l'esprit, l'alliance de la force et de la souplesse, ainsi que l'alternance du mouvement et de l'immobilité.
- **Applications du Tai Ji Quan** : À travers une pratique rationnelle et efficace, maîtriser les principes du Tai Ji Quan et les intégrer dans la vie quotidienne pour la santé, la prévention et le soin des maladies, ainsi que pour l'auto-défense.

3. Méthodes et moyens d'enseignement

Combinaison de la théorie et de la pratique :

- Nos méthodes d'enseignement allient l'explication théorique à la pratique. Les enseignants expliquent en détail les principes des techniques et les points clés des mouvements en classe, et utilisent divers supports comme des présentations PPT, des vidéos et des images pour aider à l'enseignement, facilitant ainsi la compréhension et la maîtrise de l'essence du Tai Ji Quan par les pratiquants.

Encadrement individuel et pratique collective :

- Les cours sont dispensés en petits groupes, ce qui permet aux enseignants d'offrir un encadrement individuel en fonction des niveaux des participants, garantissant ainsi que chacun reçoit l'attention nécessaire.

Enseignement vidéo et matériel didactique :

- Nous fournissons des manuels et des DVD pour certaines techniques, ainsi qu'un site web vidéo dédié, permettant aux participants de réviser et de pratiquer les contenus des cours, garantissant ainsi une maîtrise complète des connaissances enseignées.

4. Qualifications des enseignants et expérience pédagogique

- **Maître Jian Liujun:** 8e Dan en arts martiaux, 7e Dan en Qi Gong, diplômé de l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Guangxi et de Guangzhou, spécialiste en cardiologie occidentale, ancien vice-président de l'Association Shaolin Qi Gong de Guangzhou, fondateur du Qi Gong Quimetao et créateur du Dao de l'Harmonie, représentant de la 5e génération de l'Ecole Li de Tai Ji Quan. Il possède 50 ans d'expérience en Qi Gong, 40 ans d'expérience en enseignement, et pratique la médecine depuis près de 50 ans. Ses étudiants se trouvent en France et dans le monde entier.

5. Ressources pédagogiques et soutien à l'apprentissage

Manuels recommandés et ressources d'apprentissage :

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

Ressources d'enseignement en ligne :

- Accédez à <https://quimetao.kneo.me> pour obtenir des ressources d'apprentissage en ligne.

Communauté d'apprenants et plateforme d'échange :

- Quimetao a créé un groupe WeChat pour les participants, où ils peuvent échanger leurs expériences d'apprentissage et s'encourager mutuellement, rendant l'apprentissage plus agréable et enrichissant.

6. Développement futur et apprentissage avancé

Parcours d'apprentissage avancé après la fin du cours :

- Les cours réguliers font partie de la pratique personnelle et n'ont pas de limite de temps. La quête du bien-être est sans fin, et notre objectif est de vous accompagner dans votre pratique continue. Les participants aux cours réguliers qui souhaitent approfondir leurs connaissances peuvent opter pour les formations professionnelles.

Présentation des cours avancés de Tai Ji Quan :

- Après avoir terminé la formation professionnelle de niveau débutant en Tai Ji Quan, les élèves peuvent suivre la formation professionnelle de Dao de l'Harmonie ou continuer leur apprentissage du Tai Ji Quan en passant aux niveaux

intermédiaire et avancé, réalisant ainsi un objectif d'apprentissage tout au long de la vie.

7. Modalités d'inscription et informations pratiques

HORAIRES

Les cours se déroulent du 7 septembre 2026 au 24 juin 2027.

Tous les **mardis**, 10h15-11h30 et/ou 20h05-21h30 (sauf les 20, 27 oct., 22, 29 déc. 2026, 9, 16 fév., 6, 13 avril 2027) et/ou

Tous les **jeudis**, 10h15-11h30 (sauf les 22, 29 oct., 24, 31 déc. 2026, 11, 18 fév., 8, 15 avril, 6 mai 2027).

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

TARIFS :

1 séance/semaine : 730 €/an

2 séances/semaine : 1050 €/an

3 séances/semaine : 1430 €/an

4 séances/semaine : 1730 €/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 : **01 43 20 70 66**, Email : quimetao@gmail.com

Vous pouvez également visiter <https://quimetao.fr> pour télécharger la brochure du cours, vous inscrire en ligne.

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 100 € d'acompte (non remboursable), à l'ordre de « Dao & Harmonie ».

Date :

Signature :

TJ 26-27