



**INSTITUT DU QUIMETAO**  
**法国中华传统文化学院**

## **FORMATION CONTINUE AVANCEE**

### **Tai Ji Quan et Dao de l'Harmonie**

**2025-2026**

Après de nombreuses années de pratique, de nombreux élèves ont profondément compris que l'apprentissage du Qi Gong et du Tai Ji Quan est un chemin sans fin. Plus on s'y engage, plus l'intérêt grandit, et plus naît le désir de maîtriser l'essence et la profondeur de cet art. Bien que cette voie ne connaisse pas de véritable terme, il est toujours possible de progresser et d'affiner sa pratique. C'est pourquoi de nombreux élèves souhaitent aller plus loin, se concentrer sur chaque mouvement et chaque technique afin d'en comprendre la nature et les principes, et ainsi renforcer leur conscience corporelle et leur capacité d'auto-régulation.

Pour répondre à cette aspiration, nous avons conçu une Formation avancée de Tai Ji Quan et He Dao, destiné à satisfaire les besoins spécifiques de chaque participant. Ce stage sera dirigé personnellement par Maître Jian, qui adaptera son enseignement en fonction du niveau et de la situation individuelle de chacun.

Au cours de cette formation, les participants étudieront une nouvelle forme complète du Tai Ji Quan de l'École Li. Ils seront guidés dans l'exploration en profondeur du sens des enchaînements et ses techniques. Maître Jian intégrera les principes fondamentaux du Dao de l'Harmonie pour expliquer avec précision les subtilités des mouvements, leur impact sur les organes internes et leur rôle dans la circulation du Qi et du sang. Il mettra également en lumière les fonctions préventives et thérapeutiques de ces techniques, leurs applications cliniques, ainsi que les ajustements corporels nécessaires.

En outre, les élèves seront accompagnés dans la compréhension des liens subtils entre le mouvement, la respiration, l'esprit, l'intention, la concentration et la visualisation.

Nous espérons qu'à travers cette formation, les élèves acquerront non seulement des techniques, mais également une compréhension approfondie des fondements culturels, philosophiques et médicaux chinois. Nous souhaitons qu'à l'issue de la formation, chaque participant puisse intégrer cet art dans sa vie quotidienne, reconnaître et révéler son véritable soi. Grâce à la pratique du Dao de l'Harmonie et du Tai Ji Quan, chacun pourra améliorer durablement sa santé physique et mentale, enrichir ses relations humaines et ses activités professionnelles, et tendre vers une harmonie profonde avec soi-même, avec les autres et avec l'univers — atteignant ainsi l'état d'unité entre l'Homme et le Ciel.

---

## Conditions d'inscription

Les candidats souhaitant participer à cette formation doivent remplir les conditions suivantes :

- Aimer sincèrement la pratique du Tai Ji Quan, du Qi Gong et du Dao de l'Harmonie, aspirer à en maîtriser l'art et être engagés à l'appliquer et le transmettre dans la vie quotidienne.
- Respecter les sages taoïstes, les maîtres de la tradition, et honorer les enseignants contemporains, en chérissant la lignée du Dao.
- Avoir suivi au moins deux années de formation continue en Tai Ji Quan ou en Dao de l'Harmonie au sein de Quimetao.

QUIMETAO se réserve le droit de décider de l'admission finale des candidats en fonction de leur parcours, de leur implication et de la qualité de leur pratique.

---

## Contenu de la formation

- Philosophie chinoise et son lien avec le Dao de l'Harmonie et le Tai Ji Quan
- Lectures choisies du *Huang Di Nei Jing*
- Lectures choisies du *Dao De Jing*
- Apprentissage d'un enchaînement complet du Tai Ji Quan de l'École Li
- Entraînement fondamental de Tui Shou (mains collantes)
- Analyse détaillée de l'enchaînement
- Fonctions médicales et martiales de chaque mouvement
- Application des huit points fondamentaux dans chaque posture
- Intention, visualisation et concentration dans le mouvement
- Fusion avec le Ciel à travers les gestes du Tai Ji
- Synchronisation interne et externe
- Introduction à la pratique interne du *Dan* (élixir intérieur)
- Comment parvenir à l'unité avec le Ciel
- Corrections personnalisées selon les besoins de chacun
- Mise en pratique du Dao de l'Harmonie dans le Qi Gong et le Tai Ji Quan

## Dates :

1<sup>er</sup> Séminaire (5, 6, 7 décembre 2025)

2<sup>e</sup> Séminaire (16, 17, 18 janvier 2026)

3<sup>e</sup> Séminaire (10, 11, 12 avril 2026)

4<sup>e</sup> Séminaire (19, 20, 21 juin 2026)

## TARIFS 2025/2026

Coût des séminaires : 2680 €/an (réglés au premier séminaire de l'année scolaire).  
Ou bien 1600 €/séminaire.

Sociétés ou organismes de formation : 6750 €/an (réglés au premier séminaire de l'année scolaire).

Adhésion annuelle scolaire à l'association du Quimétao : 37 €

*Les tarifs peuvent être soumis à un réajustement.*

## MODE DE RÉGLEMENT ET INSCRIPTION

Un règlement de 500 € 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 « Dao & Harmonie » ou prendre contact avec le secrétariat au :

**+33 1 43 20 70 66**

**Rappel : les places sont 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 500 € d'acompte, non remboursable, à l'ordre de « Dao & Harmonie ».

Date :

Signature :

FCA25-26N1