

Cycles de formation aux arts internes

École Tiandi

Tiandi

Formation aux arts internes

Que peut apporter la formation ?

Présentation de l'enseignement

Notre programme

Les étapes de la culture de soi

Les pratiques internes proposées par l'école Tiandi

Qi gong

Taiji quan

L'organisation de la formation sous la forme de cycles

La saison 2024-2025

Le cycle de qi gong

Le cycle de taijiquan

Les intervenants

Dominique Clergue

Isabelle Lepachelet

Tarifs

Inscription

En ligne

Par courrier

Contact

Fiche d'inscription aux cycles de l'école Tiandi



Tiandi

La cosmologie chinoise est fondée sur l'idée du Souffle, à la fois matière et esprit. À partir de cette idée du Souffle, les premiers penseurs ont avancé une conception unitaire et organique de l'univers vivant où tout se relie et se tient. Le souffle primordial assurant l'unité originelle continue à animer tous les êtres, les reliant en un gigantesque réseau d'entrecroisements et d'engendrement appelé le Tao, la voie. — François Cheng in Cinq méditations sur la beauté

École de qi gong, de taiji quan et de méditation, l'association Tiandi a été créée en 1998 par Dominique Clergue. Elle inscrit son action dans la durée et la qualité pour apporter des techniques et une philosophie axée sur la santé, l'épanouissement et le perfectionnement du corps et de l'esprit, issus de la culture asiatique.



La pensée chinoise et le concept du souffle (氣 qì) s'intéressent aux transformations (化 huà) et aux relations de tout ce qui existe (天地 tiān dì). Les outils de cette culture du vivant peuvent aider chacun à se construire et à développer ses qualités et sa vitalité, tout en établissant une relation équilibrée et harmonieuse avec son environnement.

Comment retrouver l'harmonie avec le monde, le contact spontané avec ce qui nous entoure ?



Il s'agit de suivre la loi naturelle, d'épouser l'ordre des choses au lieu de chercher à le transformer. De retrouver la justesse pratique des artisans, dont le savoir-faire est si ancien et maîtrisé qu'il en semble naturel, instinctif. Notre vision est celle de l'artisanat, où le travail (工 gōng) amène à la compétence et la compétence parfois à l'expertise. L'ambiance de l'école Tiandi est celle du compagnonnage, où on amène chacun à réaliser son oeuvre (工 gōng).

L'ardeur et l'enthousiasme d'Isabelle Lepachelet, Présidente de l'association Tiandi, ont accompagné le développement de cette école où la philosophie de vie préside aux choix des techniques..

Formation aux arts internes

Que peut apporter la formation ?

Les arts internes proposés regroupent des techniques énergétiques issues de la tradition chinoise. La principale orientation de ces arts est l'entretien et le développement d'une bonne santé en relation avec les principes de la médecine chinoise (養生之道 yǎng shēng zhī dào), ils demandent également un approfondissement des valeurs philosophiques, spirituelles ou artistiques, qui sous tendent ces pratiques avec l'apport du taoïsme, du bouddhisme et des arts martiaux. C'est une voie de la santé vers la spiritualité, ouvrant vers l'épanouissement de l'être dans sa globalité, vers l'unité du corps et de l'esprit.

Les effets de la pratique des arts internes sont multiples :

- Le bien-être, l'entretien de la forme et la lutte contre les stress.
- La prévention et l'accompagnement de santé pour de nombreuses pathologies.
- L'entretien de la vie et le maintien de l'autonomie chez les personnes âgées.
- L'apprentissage du relâchement, l'acquisition du calme intérieur et de l'unité corps-esprit, le renforcement de la volonté et l'équilibre des émotions, le rapprochement avec sa nature et l'épanouissement de l'être global.

C'est un outil incomparable de relation avec le corps et de son expression dans l'espace, de connaissance et de culture de soi (修養 xiū yǎng).

Qu'elle soit à usage personnel ou professionnel, la formation permet de mieux gérer son énergie, ses émotions, et de construire une relation équilibrée entre ses aspirations et le contexte extérieur.

Présentation de l'enseignement

La formation aux arts internes de l'école Tiandi est avant tout une formation humaine complète qui privilégie l'accomplissement de l'être, à travers la connaissance profonde et la pratique de la pensée chinoise, au-delà de l'acquisition de méthodes dans le seul objectif de les enseigner.

Nous vous proposons une formation sous la forme de cycles.

- Chaque cycle comprend 4 ou 5 séminaires de week end et un séminaire d'été de 5 à 7 jours.
- Un séminaire de week-end correspond à un minimum de 12 heures de cours.
- Un séminaire d'été correspond à un minimum de 30 heures de cours.
- Un cycle correspond à un minimum de 78 heures de cours.

Pour que la formation soit compatible avec une vie professionnelle en parallèle, elle est surtout composée de week-ends, la formation est intensive. L'enseignement essentiellement de tradition orale est complété par des supports écrits et audiovisuels. L'organisation sous forme de cycle est d'une grande souplesse et permet à chacun d'adapter son parcours à ses obligations professionnelles ou familiales.

Le programme contient essentiellement de la pratique appuyée sur une base théorique détaillée et une connaissance de la culture chinoise.

Un contrôle des connaissances et de la pratique s'exerce en continu pendant la formation, pour accompagner l'évolution de chacun.

La formation aux arts internes impose une pratique personnelle assidue et régulière, ce parcours s'adresse à des personnes motivées.

Une attestation de formation est remise à chaque stagiaire à l'issue de chaque cycle.

L'école Tiandi délivre en interne trois niveaux de formation :

- **instructeur** qui correspond à deux cycles, soit un minimum de 156 h de formation ;
- **instructeur sénior** qui correspond à trois cycles, soit un minimum de 234 h de formation ;
- **professeur** qui correspond à quatre cycles, soit un minimum de 312 h de formation.

Notre programme

Les étapes de la culture de soi

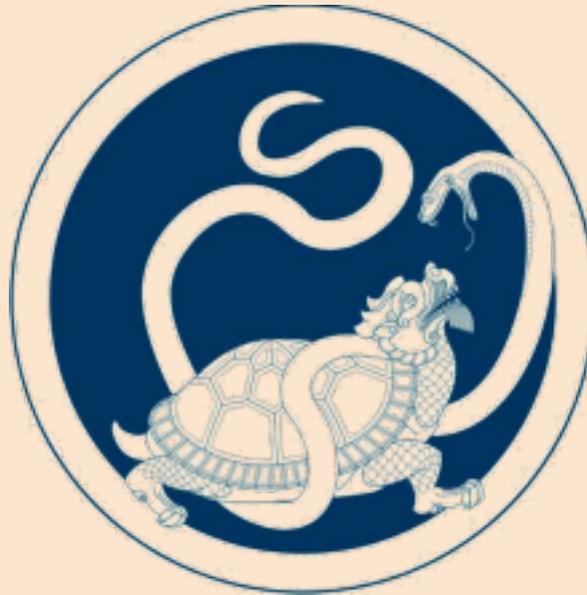
La formation propose au stagiaire dans un premier temps de se familiariser au discours propre à l'apprentissage de méthodes ou d'enchaînements qui lui sont proposés. Dans cette première étape de mémorisation et de régulation psycho-physique (la vitesse du mouvement, la respiration et le focus mental), le pratiquant apprend à reconnaître les états de relaxation ou de tensions de différentes parties de son corps. Selon la sensibilité kinesthésique de cette personne, celle-ci va découvrir rapidement ou à plus long terme de nouvelles sensations corporelles, qu'elle pourra interpréter comme des manifestations du qì.

Dans un deuxième temps, le pratiquant pourra développer une perception fine de point clé du corps, comme le centre des paumes (勞宮 láo gōng), le centre des plantes de pied (涌泉 yǒng quán), la porte de la vie dans la zone lombaire (命門 mìng mén), le sommet du crâne (百會 bǎi huì), les champs de cinabre (丹田 dān tián), etc. Dans cette deuxième phase, le pratiquant est guidé vers une nouvelle relation à son corps. C'est-à-dire que l'image du corps anatomique propre à la gymnastique analytique va s'estomper devant une image dite subtile composée de portes (laogong, mingmen, etc.), de centres (dantian), et de circulations (méridiens, micro-circulation).

Enfin, cette imprégnation est complétée par des cours théoriques sur l'anatomie, la médecine traditionnelle chinoise, le taoïsme, etc. et s'accompagne d'une immersion dans une communauté d'acteurs qui favorise les échanges. Le stagiaire y découvre les définitions théoriques des différentes natures du qì, de la théorie du 陰陽 yīn yáng, ou encore de l'interaction entre l'essence corporelle, le souffle et la conscience (精 jīng, 氣 qì, 神 shén) qui permet de donner un sens à la fonction du qì dans le rapport de l'esprit au corps. Les cinq agirs (五行 wǔ xíng) sont souvent abordés avec la théorie des organes (臟腑 zàng fǔ) qui y est associée.

Ce dispositif va guider le stagiaire vers de nouvelles perceptions et images de soi et de son corps. Par exemple, la lenteur du mouvement et les points d'attention vont générer la stimulation de nouvelles perceptions de contrôle interne d'équilibre et de respiration. Ces techniques affectent aussi le schéma corporel, car elles créent de nouveaux habitus dans le comportement postural et gestuel. Ces prises de conscience vont s'effectuer à travers le sens produit par l'interaction de nouvelles sensations créées par l'exercice, l'image et l'imaginaire du corps véhiculés par les techniques du corps, les théories générales qui servent de cadre de référence à l'activité et, enfin, le partage d'expériences et de savoirs avec les autres pratiquants.

Les méthodes des arts internes sont à la fois un moyen et un but. Un moyen pour constituer le corps énergétique, sur la base d'une bonne circulation de l'énergie dans les méridiens, incluant le lien avec les organes et les réservoirs d'énergie, le développement de la perception et de la conscience du corps. Différentes méthodes permettent de travailler les différents systèmes énergétiques (yin-yang, méridiens, organes et réservoirs d'énergie), et d'établir les connexions nécessaires entre ces systèmes énergétiques et entre les parties du corps, l'ouverture de la conscience qui mène au travail énergétique subtil.



Les pratiques internes proposées par l'école Tiandi

Qi gong

- Alignements de base debout et assis
- L'échauffement de M. Qiao
- L'enchaînement hélicoïdal
- Le cycle d'étirement des chaînes musculaires
- Le nei yang gong
- Le qi gong de la femme
- Le qi gong des cinq animaux
- Le qi gong des douze méridiens
- Le qi gong des six paumes
- Le qi gong général pour préserver la santé
- Le Wudang nei dan gong
- Les attitudes propres à chaque agir
- Les cinq mouvements du souffle
- Les exercices de dévidage de la soie
- Les exercices visualisés du makko ho
- Les huit pièces de brocart
- Les qi gong de Shaolin
- Les six sons d'approche des exercices respiratoires
- Les vingt mouvements essentiels

Taiji quan

- Les cinq exercices de maître Huang
- Les enchaînements à mains nues
- Les exercices à deux
- Les armes du taijiquan
- Les théories du taijiquan
- Le grand maître Cheng Man Ching



L'organisation de la formation sous la forme de cycles

Chaque cycle comprend l'étude d'un ou plusieurs qi gong avec comme objectifs d'être capable :

- de les présenter en autonomie ;
- de démontrer d'un point de vue théorique un mouvement : pouvoir faire le lien entre la théorie et la pratique ;
- d'animer un groupe :
 - organiser,
 - évaluer les capacités et les motivations des différents publics,
 - repérer les comportements à risques et veiller à l'intégrité physique et psychologique des personnes,
 - corriger ;
- de s'auto évaluer, définir ses orientations, ses choix :
 - préparer, animer et encadrer une action d'animation en toute sécurité

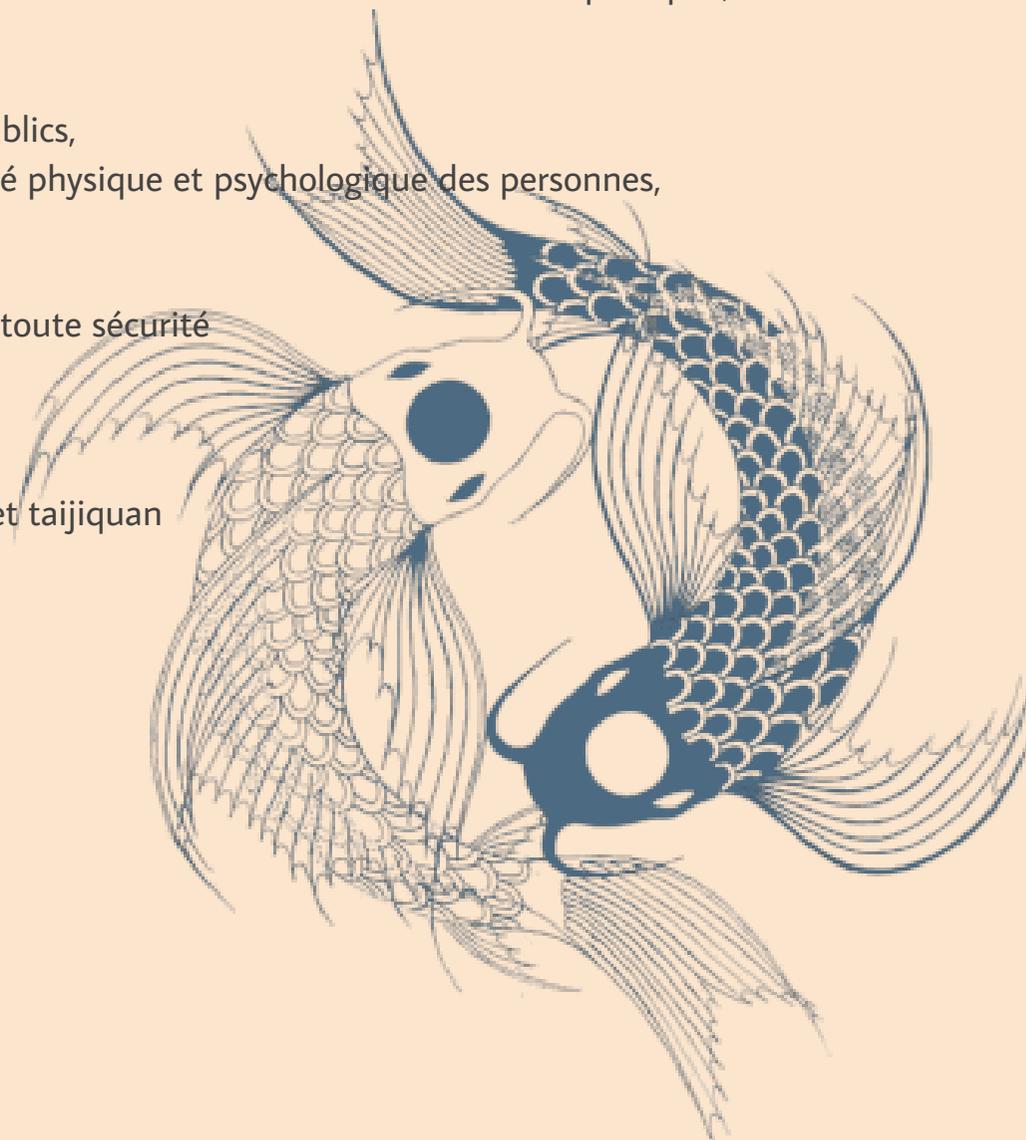
La saison 2024-2025

En 2024-2025 l'école Tiandi vous propose deux cycles : qi gong et taijiquan

Le cycle de qi gong

Ce cycle reposera principalement sur l'étude de trois qi gong :

1. Le Wudang nei dan gong
2. Les six sons d'approche des exercices respiratoires
3. Le qi gong de la femme



武當內丹功 WŪDĀNG NÈI DĀN GŌNG

Le wu dang nei dan gong est un des rares qi gong (氣功 qì gōng) qui proposent de cultiver l'alchimie interne (內丹 nèi dān) à partir de postures debout et d'une série de mouvements alors qu'en général la pratique de l'alchimie interne est proposée assis.

Ce qi gong a été transmis par le maître Pei Xirong (裴锡荣 Péi Xīróng), maître taoïste de l'école Porte du Dragon dont il était un disciple officiel de la 17e génération. Lui-même l'avait reçu d'un moine taoïste du nom de Xu Benshan. Il a été diffusé en France par son disciple Peter Moy et son épouse Ming Jie Chiang, et enseigné par Yves Réquena.

六字訣 LIÙ ZÌ JUÉ

Alors que ces exercices fortifient le foie, le cœur, la rate, les poumons, les reins et les trois réchauffeurs, le liù zì jué de son côté aide à équilibrer l'énergie et les fonctions des organes internes.

Ces exercices consistent en des mouvements lents, doux, larges et gracieux. Faciles à apprendre et à pratiquer, sûrs et fiables, ils conviennent aux personnes de tout âge quel que soit leur état de santé. Des études montrent que les pratiquants considèrent les exercices du liù zì jué comme faciles et efficaces. De plus, ceux qui ont été interrogés ont déclaré une amélioration générale de leur qualité de vie. L'amélioration des relations sociales, la facilitation des rapports et la baisse des tensions familiales comptent spécialement parmi les effets bénéfiques de ces exercices. On pense que ce serait dû aux mouvements respiratoires légers, qui apaisent les sentiments et les émotions. Des tests et études médicales ont ainsi constaté que les exercices sont sûrs, fiables et garantis sans effets secondaires. Ils aident à traiter des maladies chroniques telles que l'hypertension, l'hyperlipémie et l'hyperglycémie.

女子氣功 NŪZǐ QìGŌNG

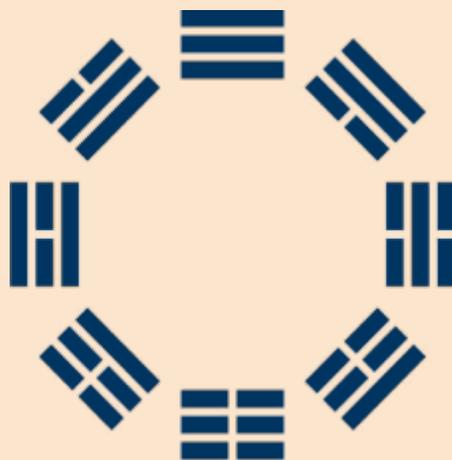
La pratique du qi gong de la femme insiste sur le relâchement (放鬆 fàng sōng), la souplesse (柔 róu) et la fluidité (流 liú) : la beauté féminine (陰柔美 yīn róu měi). Cette beauté se manifeste non seulement par des mouvements harmonieux, souples, lents et déployés, mais aussi par l'état du cœur (心 xīn), calme (靜 jìng) et paisible (泰 tài).

Dans cet état de pratique, le corps détendu, la respiration profonde (深呼吸 shēn hū xī) et l'esprit paisible (心靜 xīn jìng), le sang et le souffle (氣血 qì xuè) circulent librement et avec fluidité, ils nourrissent (養 yǎng) et équilibrent le corps et l'esprit, la constitution physique et mentale (身心 shēn xīn), favorisant ainsi une bonne santé (康 kāng), la jeunesse du corps et une plus grande longévité.

Nonobstant son titre, l'étude de ce qi gong est ouverte aux hommes ; ceux de nos élèves qui ont suivi cet enseignement y ont trouvé un grand intérêt.

Les dates du cycle de qi gong

Début	Fin		Nombre de jours	Nombre d'heures
16/11/2024	17/11/2024	Séminaire de week-end	2	12
14/12/2024	15/12/2024	Séminaire de week-end	2	12
08/03/2025	09/03/2025	Séminaire de week-end	2	12
03/05/2025	04/05/2025	Séminaire de week-end	2	12
23/07/2025	27/07/2025	Séminaire d'été	5	30
Total			13	78



Le cycle de taijiquan

L'étude portera sur l'étude de formes à mains nus en solo (套路 tàò lù), le style de taijiquan étudié est celui de maître Cheng Man Ching, complétée par des pratiques en duo (推手 tuī shǒu, 喂勁 wèi jìn). La pratique sera prétexte à développer les qualités de détente et de relâchement (松 sōng), de contact telles qu'adhérer (粘 zhān), coller (粘 nián), relier (联 lián) et suivre (随 suí).

Ce cycle s'adresse à des personnes qui voudraient découvrir le taiji quan, à des pratiquants ou enseignants de qi gong qui désireraient enrichir leur expérience ou à des pratiquants de taiji quan qui aimeraient affiner leur pratique. Le samedi (9h30-12h30 15h00-19h00) sera principalement consacré à l'étude de la forme et comprendra des exercices préparatoires comprenant en particulier Les exercices de dévidage de la soie. Le dimanche matin (9h-13h) sera principalement consacré aux exercices à deux (推手 tuī shǒu, 大捋 dà lǚ, ...) précédés des cinq exercices de maître Huang. Le dimanche après-midi (14h30-16h30) sera consacré aux aspects théoriques du taiji quan (問對 wèn duì).

Les dates du cycle de taiji quan

Début	Fin		Nombre de jours	Nombre d'heures
05/10/2024	06/10/2024	Séminaire de week-end	2	12
30/11/2024	01/12/2024	Séminaire de week-end	2	12
11/01/2025	12/01/2025	Séminaire de week-end	2	12
05/04/2025	06/04/2025	Séminaire de week-end	2	12
14/06/2025	15/06/2025	Masterclass avec William Nelson	2	12
30/07/2025	03/08/2025	Séminaire d'été	5	30
Total			13	90

Les intervenants

Dominique Clergue



Dominique Clergue commence la pratique des arts internes en 1981. Il est 3^e dan de l'Aïkikaï de Tokyo et a été instructeur fédéral auprès de l'Association Internationale d'Aïkido Traditionnel du Japon.

En 1997 il termine une formation en qi gong auprès de l'Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng dont il est diplômé. En 1998 il obtient le diplôme de professeur de la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique.

En 1998 il crée l'association Comme l'eau, qui a été renommée Nuage~Pluie en 2001, puis Tiandi en 2022, c'est dans cette structure qu'il a donné des cours d'aïkido, de qi gong puis de taiji quan à Villefranche de Rouergue, à Rieupeyroux et à Savignac.

En 2003 il commence l'étude du taiji quan de la forme Yang selon la méthode de Cheng Man Ching, étude qu'il poursuit auprès de maître William Nelson fondateur de la Fédération des écoles Cheng Man Ching et auprès d'experts internationaux en particulier taïwanais.

En 2010, il obtient de la Fédération Sports pour tous le certificat de qualification professionnelle (CQP) d'Animateur de Loisir Sportif.

En juin 2015, il est élu pour 3 ans président de la Fédération des Écoles Cheng Man Ching.

En 2017, lors du Forum Cheng Man Ching, il reçoit le diplôme d'instructeur senior de la FECMC

M. Clergue est intervenu également en tant que formateur auprès d'association et de fédérations. Depuis 2018 il dirige la formation de l'école Tiandi.

Isabelle Lepachelet



Isabelle Lepachelet a découvert le taiji quan en 2008 et depuis 2009 elle étudie le taijiquan, le qi gong et la méditation au sein de l'école Tiandi, dont elle est la présidente depuis 2011.

Elle obtient le diplôme qi gong et méditation de l'école Les Temps du Corps en juillet 2018, ainsi que le 2^e dan de l'International Health Qi Gong Fédération lors des 4 semaines d'étude passées en Chine dans le cadre de cette formation de 3 ans.

Outre les cours délivrés par Dominique Clergue et les cours et week-end de qi gong qu'elle dispense à titre bénévole, Isabelle participe aux différents stages organisés par l'école Tiandi, ainsi que l'enseignement de maître W. Nelson lors de différents stages, ou retraites, et voyages en Chine. Elle étudie la forme à l'éventail avec Paulette Beurton.

Elle enrichit cette formation auprès de maîtres taiwanais : Chen Hsiu Yao, Lin et Cheng, Wang Chin Shih, J. Lau King, Lin Mu Huo, "Zoè" ; l'épée avec Ken Van Sickle, la méditation avec C. Despeux et Maître Cui Li Ming.

Elle a suivi la formation d'Efformip.

Elle donne des cours en EHPAD aux usagers ainsi qu'aux membres du personnel.

Tarifs

Plein tarif	Qi gong	Taiji quan	Deux cycles ou tarif couple
Cycle complet	468,00 €	510,00 €	723,00 €
Virement mensuel minimum sur 12 mois	39,00 €	43,00 €	60,00 €
Séminaire d'été de 5 jours		210,00 €	
Un week-end		90,00 €	
Une journée		50,00 €	
Une demi-journée		30,00 €	
Remises			
Adhérents ayant déjà payé une année de cours			33,33 %
Professeur diplômé de l'école Tiandi			

Pour vous inscrire aux cycles vous devez au préalable adhérer à l'association Tiandi. S'agissant de l'inscription d'un couple, les deux doivent adhérer à l'association Tiandi. L'inscription et le premier paiement seront effectués avant le stage.

Inscription

En ligne

Adhésion à l'association Tiandi

Inscription à un cycle de qi gong ou de taijiquan

Inscription aux deux cycles qi gong et taiji quan

Inscription à un cycle pour un couple

Par courrier

La fiche d'inscription (page suivante) et les chèques doivent être envoyés à Tiandi Coustels 12200 Savignac.

Le chèque d'adhésion doit au minimum accompagner l'inscription et être à l'ordre de l'association Tiandi. Le solde peut être réglé en trois fois lors des trois premiers week-end.

Contact

contact@tiandi.fr

06 63 62 79 93

Fiche d'inscription aux cycles de l'école Tiandi

Nom		Prénom	
Adresse courriel		Téléphone	
Adresse postale			
Date de naissance			

Nature de l'inscription		Tarif	Montant
Cochez la case concernée			
<input type="radio"/>	Je m'inscris au cycle de qi gong	468,00 €	
<input type="radio"/>	Je m'inscris au cycle de taiji quan	510,00 €	
<input type="radio"/>	Je m'inscris au deux cycles de qi gong et de taiji quan		
<input type="radio"/>	Je m'inscris au cycle de qi gong pour un couple	723,00 €	
<input type="radio"/>	Je m'inscris au cycle de taiji quan pour un couple		
<input type="radio"/>	Remise éventuelle sur l'inscription au cycle	33,33 %	-
<input type="radio"/>	J'adhère (si ce n'est pas déjà fait) à l'association Tiandi	30,00 €	
		Total	
		Montant du chèque joint	
		Reste dû à payer en 3 fois aux prochains week-end	