

PROGRAMME MASTER CLASS 2026
JOURNÉE MONDIALE DU TAI CHI / QI GONG
25 ET 26 AVRIL 2026

HARMONIE ET FLUIDITÉ À TRAVERS LE MOUVEMENT SPIRALÉ

KE WEN - Le tigre du Wudang

THIERRY ALIBERT - Qi Gong de la grande fluidité

GRANDE MASTERCLASS

AU CREPS DE BOURGES | 25 & 26 AVRIL 2026

Q I G O N G
Harmonie et fluidité à travers le mouvement spiralé



KE Wen
Le Tigre du Wudang
Thierry ALIBERT
Qi Gong de la Grande Fluidité (3ème partie)

VENDREDI SOIR :



Accueil :

- entre **18h30 et 20h00** dans le Hall d'entrée du CREPS pour la remise des clés de chambres
- **A partir de 20h00** : RDV pour ceux qui le souhaitent au Shanghai Wok, 152 route de la charité, St Germain du Puy (à 8 minutes en voiture du CREPS) pour dîner (Buffet à volonté boissons comprises : 28€ à régler sur place).

SAMEDI : 5 ATELIERS

7h30 à 8h15 : Petit déjeuner

8h30 : Accueil des participants et présentation des intervenants

8h45 à 10h : Atelier 1 avec Ke Wen

10h à 11h : Un temps de pratique collective dans le cadre de la journée mondiale du Tai Chi / Qi Gong

11h à 12h30 : Atelier 2 avec Thierry Alibert

12h30 à 14h15 : Déjeuner et repos

14h15 à 15h45 : Atelier 3 avec Ke Wen

16h à 17h30 : Atelier 4 avec Thierry Alibert

17h45 à 19h15 : Atelier 5 avec Ke Wen

19h30 à 21h00 : Dîner

21h00 : **Démonstrations des experts et soirée conviviale**

partage de boissons et grignotages ou spécialités locales de votre choix, que chacun pourra amener si vous le souhaitez !

DIMANCHE : 3 ATELIERS

8h00 à 8h45 : Petit déjeuner

9h à 10h15 : Atelier 1 avec Thierry Alibert

10h30 à 11h45 : Atelier 2 avec Ke Wen

12h à 13h15 : Atelier 3 avec Thierry Alibert

KE WEN : LE TIGRE DU WUDANG (HU XING - 虎形) :

Cette forme composée de neuf mouvements vise à éveiller et révéler la force interne. Elle incarne la quintessence du Xin Yi, la boxe de la force et de l'intention. La pratique régulière de cette série renforce la rate et l'estomac, tout en fortifiant les tendons et les os.

Le tigre représente la puissance, la droiture et une intégrité farouche. Dans la tradition taoïste, on le voit souvent dialoguer avec Laozi, comme porte-voix du monde animal. Le Tigre Blanc, quant à lui, est le dieu-gardien de l'Ouest.

L'esprit du tigre est celui d'une force interne parfaitement maîtrisée, prête à jaillir avec une énergie bondissante. Il symbolise l'eau transposée au monde vivant, rappelant l'importance de nourrir organes, muscles, tendons et os pour créer une force unifiée. C'est dans la lenteur et le calme que cette énergie se rassemble et s'accumule ; c'est dans l'instant qu'elle s'exprime, décuplée, lorsqu'elle se libère.

THIERRY ALIBERT : QI GONG DE LA GRANDE FLUIDITÉ

Le Qi Gong de la grande fluidité est une création originale de Thierry Alibert sur le thème de la fluidité à travers les grands principes de l'élément Eau.

A travers les nombreux mouvements qui le compose ce Qi Gong est une invitation à un voyage tout en souplesse et en douceur à travers le mouvement spiralisé. Il vous aidera à relâcher les tensions, à apaiser le mental, à libérer vos fascias par le travail des spirales et vous permettra d'expérimenter les sensations de la fluidité corporelle et énergétique...

Vous explorerez en profondeur tous les grands principes du Qi Gong : spirales, mouvement Yin-Yang ; des pieds, du bassin, de la cage thoracique... Vague et ondulation de la colonne vertébrale.

Ce Qi Gong se compose de cinq séries qui évoluent depuis des mouvements statiques vers des mouvements avec déplacements puis rotations et torsions. Nous étudierons lors de cette Masterclass la 3ème série intitulée "la rivière s'anime" consacrée aux mouvements avec déplacements frontaux. Il s'agit donc d'une recherche de la fluidité dans l'équilibre dynamique qui renforcera l'ancre et la stabilité globale du bas du corps et installera progressivement une synchronisation fine des différents segments du corps.

MASTER CLASS QI GONG 2026

