



NOUVEAU CYCLE
Formation
Qi Gong



CREPS de Toulouse
(2026-2029)



Introduction

L'école TAO vous propose un cycle de formation complet sur trois ans (300 heures) à Toulouse, centré sur le **Qi Gong de la Grande Fluidité**, création originale de **Thierry Alibert**.

Cette approche s'appuie sur la notion de fluidité naturelle du vivant, explorée à travers le mouvement spiralé, en résonance avec les principes de l'élément Eau en énergétique chinoise.

Le programme intègre également des Qi Gong traditionnels ainsi que l'étude des fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et des grands principes du Qi Gong, afin d'offrir une compréhension globale et profonde de la pratique.

Ce parcours propose une progression structurée, progressive et expérientielle. Il s'adresse à toute personne souhaitant approfondir sa pratique, nourrir un chemin personnel ou s'orienter vers la transmission du Qi Gong.

Ce cycle n'est pas une simple accumulation de techniques ; plus qu'une formation, il s'agit d'une véritable expérience de transformation : une invitation à retrouver sa fluidité naturelle et à exprimer son plein potentiel.



L'esprit de la formation

- Une pédagogie progressive respectant les rythmes d'intégration
- Un équilibre entre tradition, ressenti corporel et compréhension énergétique
- Une place centrale accordée à l'expérience directe
- Une méthode pédagogique éprouvée et reconnue
- Une formation avant tout pratique, le Qi Gong se vivant d'abord par le corps et l'alchimie s'opérant dans la diversité des énergies et des pratiques étudiées.



A qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse :

- aux pratiquants de Qi Gong souhaitant approfondir leur expérience
- aux enseignants ou futurs enseignants de pratiques corporelles
- à toute personne engagée dans une démarche de transformation corporelle et intérieure

Aucune performance n'est requise.
Seuls comptent l'engagement, la régularité et la sincérité dans la pratique.





Pourquoi choisir TAO Formations ?

**TAO FORMATIONS est
aujourd'hui un label
pédagogique de qualité
reconnu en France et à
l'étranger dans
l'enseignement du Qi Gong et
du Taiji Quan traditionnel.
(L'école TAO est enregistrée
en tant qu'organisme de
formation sous le numéro
73 46 00443 46.)**

La méthode pédagogique élaborée par son fondateur Thierry Alibert vous permettra d'accéder dans les meilleures conditions à une pratique profonde et évolutive sur le plan des savoir-faire techniques, théoriques et pédagogiques.



Nous sommes convaincus que l'histoire de nos disciplines n'en est qu'à ses débuts en Europe et que la demande d'enseignants qualifiés en Qi Gong se fera croissante dans les décennies à venir (milieu artistique, sportif, médical, scolaire, hospitalier, entreprise, maisons de retraite, associations, sections en milieu rural, cours particuliers...).

TAO FORMATIONS garantit une formation de qualité qui vous permettra de répondre à cette variété de demandes de manière bénévole ou professionnelle. Plus qu'une passion et un outil formidable de développement personnel le Qi Gong peut être aujourd'hui un vrai métier d'avenir pour vous et pour tous ceux et celles qui en auront besoin autour de vous.



Vivre, c'est apprendre.

Konrad Lorenz

Thierry Alibert

Enseignant et directeur pédagogique

Expert international en techniques énergétiques de santé et arts martiaux internes, Thierry Alibert est formateur professionnel en Tai Chi Chuan et Qi Gong depuis plus de 40 ans. Diplômé d'état de plusieurs fédérations, 7ème Duan de Tai Chi et Qi Gong, il est fondateur et directeur technique de l'école TAO.

Auteur de très nombreuses vidéos didactiques sur le Tai Chi et le Qi Gong, il propose de nombreux stages en France et en Europe et dirige une formation professionnelle en Qi Gong traditionnel et une autre en Tai Chi Chuan.

Ses talents de pédagogue et son niveau technique d'exception font de lui un enseignant réputé et apprécié de tous, œuvrant pour un art évolutif, vivant et ouvert sur le monde d'aujourd'hui.



Thierry Alibert

Le lieu : CREPS de Toulouse

Situé au cœur d'un parc arboré de 23 hectares au sud-est de Toulouse, le CREPS offre un cadre idéal pour la pratique : salles adaptées, hébergement sur place et environnement propice à l'immersion.



Organisation de la formation

Chaque année :

- 4 week-ends au CREPS de Toulouse
- 3 sessions d'intégration/révision (visio + replay)
- 1 stage d'été d'une semaine

Un rythme idéal pour intégrer en profondeur, sans bouleverser votre quotidien.

Calendrier 1ère année



- 3 & 4 octobre 2026
- 12 & 13 décembre 2026
- 20 & 21 mars 2027
- 22 & 23 mai 2027
-

3 sessions de suivi en visio : 1h30 (replay inclus)

- Jeudi 19 novembre 2026 - 18h-19h30
- Jeudi 28 janvier 2027 - 18h-19h30
- Jeudi 22 avril 2027 - 18h-19h30

Stage d'été : du 3 au 10 juillet 2027

Horaires des week-ends

- Samedi : 10h - 18h30
- Dimanche : 9h - 16h

Tarifs

Cycle complet : 1450 €/an

Inclus : frais de dossier, supports pédagogiques, accès aux vidéos en ligne, t-shirt École TAO

Formule à la carte

- Week-end : 225 €
- Session de suivi en visio : 20 €
- Stage d'été en résidentiel : 595 € (frais pédagogiques)

Frais annexes

- Adhésion annuelle Ecole TAO: 15 €

Facilités de paiement pour cycle complet

- Chèques : 5 chèques de 290€ (encaissés au fil de l'année) à joindre au dossier d'inscription
- Virement mensuel : 190€ à l'inscription + 140 € sur 9 mois
- Par CB (en ligne) : 1450€ ou 5 x 290€

Pour garantir la qualité de l'enseignement, les places sont limitées. Inscrivez-vous dès maintenant pour réserver votre place.



Contenu de la formation



Théorie

1ère année

- Histoire et origines du Qi Gong
- Le Qi : définition, fonctions et manifestations
- Yin/Yang et cinq éléments
- Les trois Dan Tian
- Les trois réchauffeurs (San Jiao)
- Pédagogie appliquée

Travail écrit : dossier de 20 pages + présentation orale

2ème année

- Effets du Qi Gong sur le corps et l'esprit
- Respiration (anatomie, physiologie, régulation)
- Fonctions des organes
- Méridiens et points principaux

Travail écrit : dossier + présentation orale

3ème année

- Les trois trésors : Jing, Qi, Shen
- Philosophie taoïste et alchimie interne
- Préparation à l'examen

Pratique

- Qi Gong de la Grande Fluidité
- Les 8 pièces de brocart
- Yi Jin Jing
- Jeu des 5 animaux
- Qi Gong des 12 méridiens
- Qi Gong du bâton
- Shi Er Fa



Objectifs par année

1ère année

Explorer les chemins somatiques, développer la perception corporelle, intégrer les bases des enchaînements et être capable de comprendre et de transmettre la structure d'une forme.

2ème année

Incarner la fluidité et l'harmonie dans le corps et développer une pédagogie de transmission.

3ème année

Unifier corps, souffle et esprit. Affiner la perception du Qi, comprendre la qualité énergétique des mouvements et être capable de transmettre un enchaînement avec explications techniques et théoriques.



Programme détaillé

1ère année

WE1 :

Échauffement : Secouer le corps (Protocole 1)

Principes : Enracinement, verticalité, polarité Yin/Yang

Enchaînements : Qi Gong de la grande fluidité - 1ère partie (12 mouvements)

Les 8 pièces de brocart (mouvements 1 à 4)

Théorie : Histoire et origines du Qi Gong

WE2 :

Échauffement : Mouvements en 8

Principes : Fluidité et introduction aux fascias

Enchaînements : Qi Gong de la grande fluidité - 2ème partie (Mouvements 1 à 6)

Les 8 pièces de brocart (mouvements 5 à 8)

Théorie : Le Qi : définition, origine, fonctions et manifestations
Introduction à la pédagogie du Qi Gong

WE3 :

Échauffement : Protocoles d'automassage + mouvements en 8 (suite)

Principes : Coordination et harmonisation

Enchaînements : Qi Gong de la grande fluidité - 2ème partie (révision mouvements 1 à 6 et étude mouvements 7 à 12)

Théorie : Yin/Yang et théorie des cinq éléments

WE4 :

Échauffement : 13 postures (Shi San Shi)

Principes : Relâchement dans la pratique

Enchaînements : Yi Jin Jing (Qi Gong des muscles et des tendons)

Révision Qi Gong de la grande fluidité - 2ème partie

Théorie :

Les trois Dan Tian

Les trois réchauffeurs (San Jiao)



Semaine d'été :

Révision complète du programme annuel
Présentation des dossiers et évaluations
Travail au sol (Munz, spirales, GDS, Slow Floor...)
Ateliers pédagogiques



2ème année

WE1 :

Échauffement : Mouvements spiralés

Principes : Puissance et symbolique de la spirale – approfondissement des fascias

Enchaînements : Qi Gong de la grande fluidité – 3ème partie (Mouvements 1 à 6)

Théorie : Effets du Qi Gong sur le corps et l'esprit

WE2 :

Échauffement : Mouvements spiralés (suite)

Principes : Travail du souffle et de la respiration interne

Enchaînements : Qi Gong de la grande fluidité – 3ème partie (Mouvements 7 à 12)

Théorie : Anatomie et physiologie de la respiration
Types de respiration, maîtrise et régulation

WE3 :

Échauffement : Protocole « Secouer le corps 2 » + automassages
jambes/pieds (fin de journée)

Principes : Système nerveux central et Qi Gong

Enchaînements : Le jeu des 5 animaux

Théorie : Rôles et fonctions des organes

WE4 :

Échauffement : Protocole « Secouer le corps 2 (suite) »

Principes : Matrice axiale et puissance de la colonne

Enchaînements : Qi Gong des 12 méridiens

Théorie : Les méridiens et leurs points principaux

Fonctions et rôles en Qi Gong

Semaine d'été :

Révision complète du programme

Présentation des dossiers et évaluations



3ème année

WE1 :

Échauffement : Protocole spécifique avec bâton

Principes : Coordination et travail avec accessoire

Enchaînements : Qi Gong du bâton

Qi Gong de la grande fluidité - 4ème partie (mouvements 1 à 6)

Théorie : Les trois trésors (Jing, Qi, Shen)

WE2 :

Échauffement : Protocole « Secouer le corps 3 »

Principes : Coordination souffle - mouvement - intention

Enchaînements : Qi Gong de la grande fluidité - 4ème partie (6 derniers mouvements)

Qi Gong du bâton (suite)

Théorie : Philosophie taoïste et alchimie interne



WE3 :

Échauffement : Protocole GDS - bassin

Principes : Qi Gong et équilibre dynamique

Enchaînements : Qi Gong de santé : Shi Er Fa (mouvements 1 à 6)

Révision Qi Gong de la grande fluidité - 3^{ème} partie

WE4 :

Échauffement : Protocole d'harmonisation générale

Principes : Qi Gong et état de flow

Enchaînements :

Shi Er Fa (mouvements 7 à 12)

Révision Qi Gong de la grande fluidité - 4^{ème} partie

Semaine d'été :

Révision complète du programme

Préparation à l'examen de fin de cycle