



**L'ART DU CHI**  
Méthode Stévanovitch

# Cycle formation personnelle 2016/2018

Art du Chi Alpesbourgogne  
Relaxation, Qi Gong, méditation et Tai Ji Quan

**Anne-Marie Vessylier et Thierry Chastaing**

23, route d'etrembières 74100 ANNEMASSE

09 75 51 26 54 - thierry.chastaing@yahoo.fr - www.artduchi-alpesbourgogne.com

La « formation personnelle Art du Chi » est une particularité de l'école internationale de la Voie intérieure. Créée en 2008, elle prend à partir de 2012 une expression nouvelle en région Rhône-Alpes et en Suisse Romande à travers une formation complète sur 2 années. Un nouveau cycle commence en octobre 2016.

**Il se déroulera sur 2 années à raison de six week-ends par an + 1 stage de six jours l'été.**

Anne-Marie Vessylier et Thierry Chastaing, enseignants depuis 1994 et 1991, animent cette formation. Largement engagés dans le développement de l'école de la Voie intérieure, ils ont été nommés en 2007 professeurs délégués à la formation personnelle.

## La formation personnelle

Cette formation offre des outils performants et accessibles à TOUT UN CHACUN **pour se ressourcer, se dynamiser, élargir son horizon de vie et sa présence.**

Elle permet de découvrir ou de revisiter les fondamentaux d'une pratique énergétique complète qui emprunte les chemins :

- d'exercices de santé chinois (11 exercices et Broccards)
- de forme de Tai Ji Quan (forme Yang – 24 postures)
- des techniques de respiration et de relaxation
- des exercices énergétiques pratiqués en posture assise ou couchée (nommés exercices de Chi) dont la finalité est la pratique de la petite circulation (circuit énergétique principal du corps qui emprunte le trajet de la colonne vertébrale et de la ligne médiane avant du corps)
- un enchaînement de mouvements rapides appelé «Kirikido» dérivé d'un kata de Kung Fu.

Chacune des techniques transmises au cours de cette formation est un trésor à multiples facettes dont nous décrypterons les profondeurs ensemble dans la perspective d'**un véritable cheminement intérieur.**

L'enseignement est orienté vers une intégration de la pratique dans le quotidien et la réalité énergétique propre à chacun. Cette réalité touche à tous les niveaux de l'être : physique, émotionnel, mental ainsi qu'à la dimension profonde à laquelle chacun donnera un sens propre.

Les conditions optimales sont installées pour vivre une belle synergie du groupe :

- un même groupe sur l'ensemble de la formation.
- des week-end en résidentiel. Les soirées font intégralement partie de la formation.
- une énergie ainsi créée ensemble supportant chacun pendant et entre les week-ends et le séjour d'été.

L'atmosphère bienveillante et tolérante favorise la confiance et le lâcher prise. Nous pourrions ainsi explorer ensemble non seulement une pratique riche en bénéfices mais aussi l'influence de celle-ci sur notre évolution personnelle. Une attention particulière est amenée par Anne-Marie & Thierry concernant l'intégration faite par chacun de la pratique.

Le groupe constitué pour l'ensemble de la formation est maximum de 20 personnes. (10 minimum)



## ● A QUI S'ADRESSE –T- ELLE ?

- **aux pratiquants de l'Art du Chi à quelque niveau que cela soit**, désireux de préciser et d'approfondir les aspects des fondamentaux de la pratique, ET LEUR INTEGRATION, ou souhaitant s'orienter vers l'enseignement (la formation personnelle est la 1° étape de la formation d'enseignants)
- **aux enseignants de l'Art du Chi** autant pour revisiter les fondamentaux dans une optique de pratique personnelle approfondie que pour nourrir leur propre créativité d'enseignement dans le respect des règles de base de l'école.
- aux pratiquants d'autres arts énergétiques (autres formes de Tai chi, yoga, Qi Gong...) ou d'arts martiaux, souhaitant intégrer les bases de notre travail pour enrichir leur propre art.\*
- aux thérapeutes, aux enseignants : les outils de centrage, de détente, de perception énergétique sont un support inégalable pour toute personne en position de relation d'aide ou d'enseignement (sous conditions)

## ● LES THEMES ABORDES

### 1° année

- SE CENTRER : une nouvelle conscience corporelle, une attention centrée, une présence autre.
- L'ART DE LA RELAXATION APPLIQUEE à la pratique et au quotidien : justesse de l'engagement, utiliser le minimum de force, de tension et de Chi pour agir.
- LIBERER SA RESPIRATION : la détente des muscles engagés dans la respiration, le rôle des narines, l'influence de la respiration dans la fluidité et la circulation énergétique.
- LE MOUVEMENT ANCRE : le rôle du Tan tien, du bassin, des pieds, de l'axe dans le mouvement.  
« l'action enracinée »
- LA PERCEPTION DU CHI A TRAVERS LES MAINS : réveiller le potentiel énergétique des mains et en découvrir toutes les merveilles.
- APPROCHE DE LA « PETITE CIRCULATION » : la « petite circulation » ou orbite microcosmique, ou petit circuit céleste, est un des circuits énergétiques principaux du corps. Il s'agit ici d'en expérimenter la réalité, l'application dans le mouvement et dans le groupe.

### 2° année

- INTENTION & VOLONTE - AGIR & NON AGIR : explorer la simplicité du geste, la fluidité par l'attitude centrée, détendue et l'intention « non volontaire ».
- POSTURE JUSTE en assise, dans le mouvement, dans l'attitude, dans l'action.
- KIRIKI-DO : les bases d'une forme simple de Kung Fu abordées en douceur et très progressivement, pour parfaire la logique corporelle, l'engagement centré et la posture juste.
- PETITE CIRCULATION : la pratique de la petite circulation et la circulation du chi dans le mouvement. Cela concerne la pratique de la respiration à trois temps et le travail complet de mobilisation des différents «points» de la PC.

Les formes abordées : les broccards, les 11 exercices de santé, la forme des 24 postures, le Kiriki-do.

Les séances de Chi sont consacrées à la pratique assidue de la petite circulation, son application dans le mouvement, l'intégration dans l'espace et la conscience du Chi du groupe.



## Le partage de quelques-uns des participants à la formation personnelle depuis 2012.

« Partir pour 3 années en formation personnelle a été un choix après une période d'absence pour raison médicale. Je recherchais une façon de me reconnecter avec l'énergie du tai-chi émoussée par le manque de pratique ; sans quoi j'étais tentée de ne pas reprendre, car il n'y a pas de cours hebdomadaire près de chez moi. Cette démarche va en fait au-delà, car nous approfondissons les bases, avec les 24 postures, ce qui me permet d'affiner les perceptions. Un simple mouvement vu sous plusieurs facettes s'éclaire au fur et à mesure, gagne en fluidité, connecte des parties de moi-même en sommeil car complété par le travail énergétique. Les plus de cette formation par rapport aux stages sont la progression et le groupe : le même et évoluant au fil du temps, qui soutient cet engagement réciproque »

*Marie-Louise*

« Je suis parti de rien et aujourd'hui l'art du chi m'accompagne au quotidien »

*Bruno*

« Cette formation dite personnelle est en quelque sorte mon entrée dans le mouvement de l'art du chi. Ayant une douzaine d'années de pratique d'autres Gi gong et taïchi, j'apprécie ces rdv de 2 jours cursus d'approfondissement pour certains. C'est pour moi un changement de focal, par une pratique finement menée.

- le corps et l'esprit deviennent disponibles
- comme une pâte à pain, mûrissent nos sensations et naissent des ouvertures passionnantes .

Ceci porté par une conduite de groupe, la pratique, les échanges du soir, nous amènent un partage au delà des jugements au delà des mots vers une cohérence par la cohésion de bonnes volontés »

*Odile*

« la formation personnelle m'a permis d'être plus présente à moi-même. Voilà 2 ans que nous pratiquons et je me sens plus consciente dans mon quotidien que les premiers temps.

Je me sens plus posée qu'auparavant et cela débouche sur plusieurs recherches et changements personnels. j'ai senti la bienveillance du groupe lors du dernier week-end le respect de chacun envers l'autre. Là aussi j'ai senti un changement une transformation, moins d'individualisme »

*Bénédicte*

« Ce qui me semble être des « difficultés » sont partagées avec sérénité au sein d'un groupe qui se consolide en amitié au fur à mesure du temps. Beaucoup de beaux, bons et grands moments d'unité et d'amour. Cette formation me fait grandir en bonheur ! ... à chaque fois une découverte. »

*Danielle*



«La voie que nous pratiquons est intérieure parce qu'elle est orientée vers la vie, vers sa source, vers son centre.

La vie ça se passe à l'intérieur. Dans cet espace-vie rigoureusement fermé et ultra protégé, pénétrer par la conscience dans ce monde-là, c'est s'identifier à sa propre vie et en même temps s'intégrer au Tout de la Vie, à l'harmonie universelle.»

*Vlady Stévanovitch*

« Connaître le groupe, partager l'apprentissage, la régularité, et la parole des réunions du soir m'a permis de plus me laisser porter par le groupe, et aussi d'aller vers un travail individuel plus approfondi et plus relâché, notamment en passant en revue l'ensemble des concepts et supports d'apprentissage proposés par Vlady, porté par une bienveillance exceptionnelle. Je commence à pouvoir pratiquer de façon plus autonome de part cette expérience. »

*Jocelyne*

« Pratiquer le tai chi, c'est avant tout entrer en communion avec son être profond. Le mental s'offre une pause et laisse la place à des sensations de détente, d'écoute du corps, dans la lenteur, en conscience respiratoire ; on visualise alors son tantien, on s'ancre, on s'enracine dans les profondeurs de la terre et on se projette dans le cosmos, afin de permettre la circulation du chi avec bienveillance. Le groupe permet de belles rencontres ; on s'harmonise, on se découvre et de beaux partages sont échangés ; parfois de belles amitiés naissent.

Voilà quelques réflexions personnelles sur mes sensations de tai chi ; et le plus agréable c'est de vivre tout cela bien sûre..»

*Sylvie*

Un break sans notre vie  
le temps d'un long week-end  
un rendez-vous fort avec soi

Un rythme tout en harmonie  
loin de la vie quotidienne  
encadré et libre à la fois

Nous faisons le plein d'énergie  
avec douceur et sans peine  
le Chi jusqu'au bout des doigts

On demande qu'une chose revenir  
un moment heureux d'une vie seigneur  
s'inscrire, c'est faire le bon choix.

*Isabel*

## Tarifs et dates :

La formation comprend 18 jours/an répartis sur six week-ends + un séjour de 6 jours en été.  
(soit au total 36 journées sur 2 ans) Les informations suivantes concernent la première année.

- **le lieu :** le gîte «**la voix des Carpates**» est dans un lieu de nature du Jura (commune de Bolozon). Il nous sera réservé pour l'ensemble des six week-end de la première année. On y trouve une belle salle de 100 m<sup>2</sup> et un espace extérieur pour les beaux jours. Le logement se fait en chambre pour deux, trois et quatre personnes. Le gîte est confortable, vaste, calme et bien chauffé. L'accès est facile et demande 1h15 de transport depuis Annemasse, 2h00 depuis Grenoble et 1h15 depuis Lyon - Le site : <http://gitelavoixdescarpates.jimdo.com>

- **les dates :** 15 & 16 octobre, 19 & 20 novembre, 17 & 18 décembre 2016  
14 & 15 janvier, 11 & 12 mars, 08 & 09 avril 2017  
le séjour d'été se déroulera entre le samedi 08 et le vendredi 14 juillet au centre Art du Chi Bourgogne

- **les horaires :** afin d'être disponible et de profiter pleinement de cette formation, nous arriverons sur place le vendredi soir (entre 19h et 21h) un repas chaud nous attendra sur place. L'enseignement débutera le samedi matin à 9h00 pour se terminer le dimanche entre 16h30 & 17h00.

- **les tarifs :**

- adhésion à l'association : fédération, assurance 28€/année
- enseignement sur les 18 jours : 1200€ (payable en 3 fois ou 10 fois)  
réduction possible de 10 à 15% pour les personnes à faibles revenus. Nous consulter à ce sujet.
- hébergement en pension complète : 100€/week-end  
la nourriture est plutôt végétarienne (viande blanche et poisson possibles) préparation sans gluten et sans lait possible.

## Inscription définitive

Les inscriptions se réalisent avant fin juillet 2016. Elles se font dans l'ordre de réception. La formation étant limitée en nombre (20 personnes maximum), nous vous conseillons de ne pas différer votre inscription si votre choix est posé. Les inscriptions se font sur l'ensemble de la formation (2 ans). Les absences ne sont pas remboursées.

Bordereau à adresser à : A-M Vessylier & T. Chastaing - 23, route d'étrembières 74100 ANNEMASSE



## Art du Chi alpesbourgogne - Inscription au cycle de formation personnelle 2016/2018.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Pays : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_

veuillez retenir mon inscription concernant le cycle de formation formation personnelle 2016/2018

remarque : .....  
.....  
.....

Je verse pour mon inscription la somme de 400 € à l'ordre d' Anne-Marie Vessylier. Cette somme ne sera pas encaissée avant le 01 octobre 2016. Elle me sera restituée en cas d'annulation de ma part ou de la part des organisateurs.

date :

signature