



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

L'Art du Chi



Stage à COMBLOUX, Mont-Blanc lundi 29 au jeudi 01 août 2019.

Initiation et perfectionnement (pour la 15^{ème} année) Qi Gong, Tai Ji Quan, relaxation, méditation.

Les stages permettent de découvrir et de pratiquer durant plusieurs jours en dehors du quotidien, et de vivre un approfondissement inaccessible durant les cours.

Ces journées sont des moments de partage et de vécu joyeux et intenses. Les enseignants vous proposent un enseignement structuré, complémentaire et varié. L'alternance des enseignants favorise la découverte des multiples richesses de la pratique de l'Art du Chi (voir la présentation de l'école en page 2).

Détente, Bienveillance, Justesse, Présence à soi, Unité, Sérénité ...

Combloux - Accueil au « Manoir des Brons »

Situé en balcon sur le Mont-Blanc, Combloux est un charmant village situé à 1000 mètres d'altitude et bénéficiant d'un panorama exceptionnel. Nous pratiquerons au Manoir des Brons avec son parc arboré de deux hectares. L'hébergement se fait en chambres de 2 à 3 adultes (majoritairement 2, maximum 4) - chambre individuelle en hôtel proche. Combloux est situé à 1 heure de route de Genève et d'Annecy. Il est possible de participer au stage sans loger sur place - voir tarif hors/place.



INITIATION DEBUTANTS lundi 29.07

1 jour d'initiation
pour les débutants
qui ne désirent pas
participer à l'en-
semble du stage.



Les enseignants (25 années d'expérience de l'enseignement)

Anne-Marie Vessylier : Professeur de l'école et également thérapeute et diététicienne, elle transmet l'enseignement de l' Art du Chi depuis 1994 lors de cours hebdomadaires et de stages en France, Suisse, Italie, Inde. Elle est diplômée de trois fédérations + agrément Jeunesse et Sports.

Thierry Chastaing : Professeur de l'école, il transmet l'enseignement de l' Art du Chi depuis 1991 à plein temps en Haute-Savoie, Savoie et Isère et lors de stages en France, Suisse, Belgique ... Il est diplômé de trois fédérations + agrément Jeunesse et Sports. Ils sont tous les deux professeurs délégués à la formation personnelle des futurs enseignants de l'école.

Le Chi (t'Chi ou Qi)

Le Qi est l'énergie de vie présente dans chaque être humain. Grâce aux techniques issues de la méditation, de la relaxation, du Taï Ji Quan et du Qi Gong, il est possible d'agir sur le Qi dans le corps à la manière d'un musicien qui joue de son instrument.

«L' Art du Chi» est l'art de la maîtrise de l'énergie vitale (Prana en Inde) qui repose sur l'engagement du Tan Tien (le centre situé dans le bas ventre).

La découverte de cet Art conduit à explorer les possibilités d'actions dans le corps jusqu'aux niveaux les plus profonds, en adéquation avec ce que la vie a voulu pour l'homme : harmonie et équilibre, fluidité et justesse, écoute, maîtrise, concentration et conscience de soi, enracinement et puissance, bonne humeur et joie de Vivre.

Les mouvements / la forme

Les mouvements enseignés dans notre école sont le fruit d'une recherche millénaire accomplie par des générations de moines orientaux. Pratiqués avec une extrême douceur, ces mouvements sont lents, harmonieux et fluides.

Ils assouplissent les articulations, favorisent l'équilibre, l'enracinement et la coordination. Ils libèrent la respiration, procurent une détente musculaire et nerveuse. Enfin, ils calment l'esprit et apportent ainsi un meilleur équilibre mental et nerveux.

Les techniques au sol (cours de Chi)

Les techniques au sol préparent la pratique effectuée debout. Il s'agit d'exercices de relaxation, d'assouplissement, de respiration, d'éveil à la perception du Qi et diverses techniques de mobilisation du Qi. En circulant abondamment dans tout le corps, il stimule et nourrit toutes les grandes fonctions vitales : assimilation, élimination, circulation... s'ensuit alors une augmentation de la vitalité.

PLACER SON INTENTION ET LÂCHER PRISE - LE BONHEUR D'ÊTRE DANS SON UNITÉ - LA RELATION AU TEMPS & LA RELATION À L'ESPACE - ACCROÎTRE LE RESENTI D'UNITÉ CORPORELLE - LE CALME DE L'ESPRIT & L'ENGAGEMENT DU CORPS - UN CORPS RELIÉ = UN CORPS PLUS FORT - LIBÉRER DES ESPACES INTÉRIEURS - LAISSER LA PLACE À L'ESSENTIEL.



LA CONNEXION À SOI À TRAVERS LA RELATION SOUFFLE/POSTURE/ÉNERGIE - NOTION DE PERMANENCE ET D'IMPERMANENCE - LORSQUE INTUITION RIME AVEC PERCEPTION - POSTURE JUSTE = POSTURE LÉGÈRE - LA CONNAISSANCE DIRECTE DE LA MAIN

Les Bienfaits

Nous nous sentons souvent dépossédés de notre énergie, malmenés par les situations et les rythmes de la vie moderne.

- En apprenant à être à l'écoute de soi, à percevoir et sentir le Qi, nous pouvons détecter plus rapidement les situations de perte d'énergie et y remédier.

- En pénétrant dans le monde du Qi, le pratiquant retrouve le lien avec les forces de la nature et se sent progressivement mieux connecté avec la vie.

L'enseignement - La méthode

Adapté à l'esprit occidental, notre méthode d'enseignement est axée sur la volonté de transmettre en mots simples et compréhensibles par tous l'ensemble de la pratique. Elle favorise l'appropriation par l'élève d'outils lui permettant d'expérimenter, de comprendre et ainsi de profiter de la richesse de cet art.

Les enseignants ont à coeur d'aider au maximum l'élève dans sa progression tout en respectant son rythme et son individualité.

Consultez sur notre site, les albums photos des stages précédents : www.artduchi-alpesbourgogne.com

Les sons porteurs de Chi

La Méthode intègre, à certains moments, l'utilisation de complexes sonores richement chargés en Chi. Ces sons enregistrés facilitent considérablement l'apprentissage en permettant à l'élève de sentir la présence du Chi. Il devient plus aisé de tenir compte de cette présence énergétique et d'apprendre à l'utiliser à bon escient.

Cet outil pédagogique est un apport important à la méthode d'enseignement car il permet une transmission profonde de cette discipline.



Enseignement / déroulement

● Le stage vous offre la possibilité de découvrir «l'Art du Chi» ou de vous perfectionner au sein d'un groupe de personnes motivées. Chaque stagiaire participe en fonction de son niveau de pratique et de son expérience.

● Initiation et perfectionnement avec 3 niveaux de cours : **DÉBUTANT, 24, 108** postures (pas de niveau 127, le niveau 108 peut intégrer une initiation 127)

L'enseignement se déroule sur 4 séances par jour (de 1h15) avec pauses et repas intercalés, soit dans le parc, soit en salle sur place ou à cinq minutes à pied.

- Alternance entre les cours par groupe de niveau et les cours en grand groupe.
- Alternance entre la pratique des mouvements et les exercices au sol.
- Alternance entre les enseignants.

● La progression pédagogique se fait sur l'ensemble du stage. Afin de bénéficier au maximum des bienfaits de la pratique, il est vivement conseillé de suivre le stage dans sa totalité. Néanmoins, **une participation avec un minimum de deux jours reste possible**. Les débutants devront commencer dès le premier jour. Le stage réunit généralement entre 35 et 45 personnes.

L' Art du Chi - Méthode Stévanovitch

Enseignement transmis par les enseignants de l'école internationale de la Voie intérieure créée en 1988.

Contact : CIVS 04 92 75 93 98 - www.artduchi.com



Photos du lieu même.

- le Manoir
- un cours dans le parc
- un cours de «Chi» en salle hors/sac.
- le plan biotope de baignade
- un repas sur la terrasse extérieure
- une chambre.

Lieu du stage

Le Manoir des Brons est un centre de vacances. On y trouve les chambres, la salle à manger, deux salles de cours ... La grande salle de cours est à cinq minutes de marche. De nombreuses balades, randonnées, visites sont possibles...

Exceptionnel - le plan d'eau Biotope à Combloux. Il s'agit du premier plan d'eau écologique ouvert à la baignade en France situé à cinq minutes du Manoir, il est ouvert de 11h à 19h.

Afin de bénéficier pleinement du stage, nous conseillons aux participants de loger sur place. Le tarif de la pension complète est abordable.

Horaires

- début du stage : le lundi 29 juillet à 9h15 (arrivée possible le dimanche soir).
- fin de stage : le jeudi 01 août 2019 à 16h30.

Tarifs

● ENSEIGNEMENT

- Inscription pour les 4 jours reçue avant le 30 juin : **235 €**.
- Inscription pour les 4 jours reçue après le 30 juin : **280 €**.
- Journées à l'unité : **64 €**.
- Initiation débutant du 29 juillet : **58 €** (de samedi 09h15 à 17h30)
- Réduction possible (20%) pour personne à faible revenu, nous contacter.

● HEBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE

- Chambre de 2 ou 3 personnes (4 maximum) : **49,40 € / jour / personne** (chambre avec lavabos - douches et toilettes à l'étage - draps compris, pas le linge de toilettes).
- 1 repas : **15 €**.
- Chambre individuelle : voir en hôtel proche (possibilité de repas au Manoir).

● TARIF HORS/PLACE : **27 € / jour**

Les stagiaires qui ne logent pas sur place participent aux frais de la maison.

Le hors/place comprend : le repas de midi + les pauses/collations + l'utilisation des lieux.



Le midi, le repas est servi sous la forme d'un buffet.

Alimentation

L'équipe du Manoir sera attentive à nous offrir une nourriture de qualité. Si vous suivez un « régime » particulier, merci de nous l'indiquer **absolument** dans votre inscription (végétarien, sans gluten). Nous chercherons à ajuster les menus en fonction des possibilités du lieu.

Inscription.

- Vous recevrez une confirmation avec informations complémentaires.
- Accès: Gare SNCF à SALLANCHES + liaison en car de Sallanches à Combloux. Autoroute A40 direction Chamonix, sortie Sallanches.

Hébergement extérieur (pour informations uniquement)

- Hôtel Les Aravis - chambres à partir de 65 € /nuitée - 04 50 58 63 93.
- Hôtel «Caprice des neiges» - chambres à partir de de 65 € /nuitée - 04 50 58 63 22.

Les organisateurs se réservent le droit de modifier les informations données en cas de nécessité.

Envoyer votre inscription à :

Thierry Chastaing - 23, route d'etrembières 74100 ANNEMASSE - FRANCE
contacts : 09 75 51 26 54 ou 06 07 97 24 56 - mail : thierry.chastaing@yahoo.fr



Bordereau d'inscription - Stage à Combloux été 2019 du 29 juillet au 01 août.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code : _____ Ville : _____ Pays : _____

Tél : _____ mail : _____

INSCRIPTION

Je m'incris au stage de Combloux juillet 2019 à l'ensemble du stage à une partie du stage

précision :

je loge la nuit du dimanche 28 juillet. (pas de repas possible sur place le 28 au soir, mais vous pouvez apporter votre pique-nique)

Si vous arrivez en train, précisez l'horaire

Co-voiturage : je cherche je propose depuis :

● NIVEAU

débutant 24 p. 108 débutant 108 avancé
mon enseignant est :

● HÉBERGEMENT

hébergement chambre 2 / 3 personnes.
Remarque / régime particulier : _____

chambre individuelle en hôtel (précision sur le nombre de repas pris au Manoir)
.....

sans hébergement - tarif hors/place

● RÉSERVATION

Je verse la somme de 100 € (ou 58€ pour l'initiation) à l'ordre d' Anne-Marie Vessylier. (somme non remboursée en cas de désistement après le 15 juillet sauf avis médical, non encaissée avant le stage - Inscription dans la limite des places disponibles et par ordre de réception du courrier - En cas d'annulation aucune compensation financière n'est envisageable. Les sommes versées seront alors restituées.)

Date :

Signature :