

# Centre Art du Chi Bourgogne

« entre lacs et forêts, à l'écoute des forces de la nature »



## Samedi 24 au jeudi 29 juin 2023

### Stage d'initiation pour personnes débutantes 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 ...**



**Un art corporel énergétique orienté vers le bien-être et la santé.**

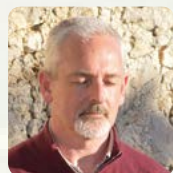
Il est issu des arts internes traditionnels orientaux comme le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le travail en assise sur le Tantien et le petit circuit céleste du Taoïsme.

Il emprunte aussi les voies de la relaxation, du contrôle de la respiration et des techniques de focalisation de l'intention, de méditation ou d'émission des sons porteurs d'énergie. L'Art du Chi délaisse toute notion de compétition, de grade et de jeux d'opposition.



**Les enseignants (+ de 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 Tai 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 RESSENTI 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.

## 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.

Consultez sur notre site, les albums photos des stages précédents : [www.artduchi-alpesbourgogne.com](http://www.artduchi-alpesbourgogne.com)

**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](http://www.artduchi.com)



## Enseignement / déroulement

● Le stage vous offre la possibilité de découvrir «l'Art du Chi» au sein d'un groupe de personnes motivées. Chaque stagiaire participe en fonction de ses possibilités. Nous pratiquons sans aucune notion de performance, ni de résultat. C'est l'expérimentation directe qui permet d'aller de découverte en découverte.



### ● STAGE D'INITIATION POUR LES PERSONNES DÉBUTANTES

L'enseignement se déroule sur 4 séances par jour (de 1h15) avec pauses et repas intercalés

- 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.



## Un Centre Art du Chi en région vallonnée du Nivernais

[www.domaine-de-la-fleche.fr](http://www.domaine-de-la-fleche.fr)

Nous avons «déniché» dans la Nièvre (très tranquille), un lieu de 10 000m<sup>2</sup> agrémenté d'une habitation et d'un espace boisé avec de grands chênes. Un lieu enfoui sous les ronces depuis 20 ans. La campagne y est vallonnée, verdoyante et parsemée de prairies, de forêts et de lacs. L'air y est pur et le calme ressourçant. Le terrain possède la forme très étonnante d'une sorte de flèche. Nous reconstruisons ce lieu avec amour en éco et auto-construction depuis 2011.

Photos des stages précédents

## Tarifs

### ● ENSEIGNEMENT

- inscription reçue avant le 01 juin : **285€** — inscription après le 01 juin : 310 €.
- Réduction possible pour personne à faible revenu, nous contacter.

### ● HEBERGEMENT :

- camping au centre : 85€/5 nuits . Place ombragée très calme - lavabos & douches + toilettes sèches + espace cuisine avec frigo + espace de restauration.
- 1 chambre au centre pour deux personnes : 135€/5 nuits/personne.
- autres gîtes, chambres d'hôtes et autres campings (demandez nous la liste et les tarifs)

- la restauration est à la charge de chacun. Les repas peuvent devenir communautaires organisés au centre (cuisine du camping) ou lors des pratiques aux bords des étangs.



## Inscription - Stage d'initiation à l'Art du Chi - Tai Ji & Qi Gong - 24/29 juin 2023

à retourner à : Thierry Chastaing 1, chemin des égaillés 58330 CRUX-LA-VILLE - téléphone : 06 07 97 24 56

Nom : \_\_\_\_\_ prénom : \_\_\_\_\_

adresse : \_\_\_\_\_

code : \_\_\_\_\_ ville : \_\_\_\_\_

pays : \_\_\_\_\_ tél : \_\_\_\_\_

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

● HÉBERGEMENT :  camping au centre  chambre au centre  autre : .....

remarque : .....

### ● RÉSERVATION

Je verse la somme de 100 € à l'ordre de Vessylier/chastaing (chèque non encaissé avant le début du stage, inscription dans la limite des places disponibles et par ordre de réception du courrier. En cas d'annulation par les organisateurs, aucune compensation financière n'est envisageable. Les sommes versées seront alors restituées.)

Date :

Signature :