



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

L'Art du Chi



Stage à COMBLOUX, Mont-Blanc Samedi 23 au mercredi 27 juillet 2016

Initiation et perfectionnement (pour la 12^{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 samedi 23 et dimanche 24

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



Les enseignants (20 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 Qi (t'Chi ou Chi)

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.

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.



Photo d'un cours dans le Parc du Manoir des Brons.

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 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 Qi)

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.



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

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.



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.

Horaires

Début du stage : le samedi 23 juillet à 9h15 (arrivée possible le vendredi soir).

Fin de stage : le mercredi 27 juillet à 16h30.

Tarifs

● ENSEIGNEMENT

- Inscription pour les 5 jours reçue avant le 30 juin : **285 €**.

- Inscription pour les 5 jours reçue après le 30 juin : 315 €.

- Journées à l'unité : 63 €.

- Initiation débutant 23/24 juillet : 120 € (de samedi 9h15 à dimanche 18h)

- 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 des Brons 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 (par exemple)

- 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 :

Maryvonne GUILLERMIN - 1045, avenue Jacques Arnaud 74190 PASSY- FRANCE
Tel : 04 50 54 24 32 ou 06 15 32 55 21 — e-mail : maryvonneg.74@gmail.com



Bordereau d'inscription - Stage à Combloux été 2016.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code : _____ Ville : _____

Pays : _____ Tél : _____

e-mail : _____

INSCRIPTION

Je m'incris au stage de Combloux juillet 2016 - précision :

Je loge la nuit du vendredi 22 juillet. (pas de repas possible sur place, apporter votre pique-nique)

Si vous arrivez en train, précisez l'horaire

● NIVEAU

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

● HÉBERGEMENT

hébergement chambre 2 / 3 personnes
 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 € à l'ordre d' Anne-Marie Vessylier. Non-remboursée en cas de désistement deux semaines avant le début du stage. Cette somme n'est pas encaissée avant le stage.

Remarque / régime particulier : _____

Date :

Signature :