

Proposé par les associations Yoga St Math et Energie Art de Vie, ce cycle de cours est encadré principalement par une enseignante de l'école VLADY STEVANOVITCH.

La pédagogie, claire et progressive, rend accessible les techniques énergétiques traditionnelles venues d'Asie.

Pour en savoir plus

[www.artduchi.com/centreinternational/](http://www.artduchi.com/centreinternational/)

L'art du Chi s'adresse à toutes les personnes qui veulent entreprendre une démarche personnelle d'amélioration de la qualité de vie, de la santé, du bien-être, quel que soit leur âge.

Les débutants seront orientés prioritairement vers les matinées pour trouver un bien-être immédiat.

Ils peuvent aussi se laisser porter l'après-midi dans le plaisir d'une pratique avancée avec les plus entraînés.



## Cycle de 8/9 samedis

Accessible pour les matinées ou les journées complètes

15/09 - 13/10 - 10/11 \*

8/12 - 19/01 - 09/02

02/03 - 23/03 - 27/04

9h30-12h30 et 14h-17h



Salle de la  
Raymondière  
St Mathurin

\*Le samedi 10 novembre peut être compris dans le cycle. Il se déroulera à Billiers (Morbihan) dans le cadre d'un stage de week-end pouvant se faire en résidentiel sur 2 jours.

Site de l'enseignante

[www.cours-tai-chi.com](http://www.cours-tai-chi.com)

06 63 58 65 91



[energie.artdevie@laposte.net](mailto:energie.artdevie@laposte.net)

# Art Du Chi

## Tai Ji Quan et Qi Gong



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch

2018-2019



## SAINT MATHURIN

[Les samedis](#)

## MATINEE

### Travail au sol/assis

- Respiration Assouplissement du dos
- Relaxation / détente musculaire
- Auto-massages (do-in)
- Prise en main du Tantien

### Debout

- Exercices Qi-Gong
- enracinement, équilibre, concentration
- déplacement
- 1<sup>ère</sup> section des 108 postures :

Les débutants pourront apprendre progressivement la 1<sup>ère</sup> section des 108, les avancés pourront approfondir pour ajuster chacune de leur posture et en trouver des effets supplémentaires.

### Cycle de samedis et progression

Une progression se dessinera au fil des samedis. Il est donc conseillé de suivre le cycle. Une discussion avec l'animatrice est nécessaire pour un suivi plus ponctuel.



## APRES MIDI

### Approfondissement

### Travail au sol/assis

- Relaxation /respiration ciblée
- renforcement du Tantien
- circulation énergétique

### Debout

- pratique des 108 postures en entier
- 1<sup>ère</sup> section des 127 postures envisagée

Les personnes plus débutantes pourront trouver le plaisir de suivre un mouvement collectif porté par les avancés.

Mémorisation et intégration du chi et de la logique corporelle, martiale et énergétique dans le mouvement

## TARIFS

### Adhésion

Adhésion à l'issue du 1<sup>er</sup> samedi si poursuite:  
15 euros

### Samedi essai

1/2journée : 17 euros  
Journée : 28 euros

### Cycle de cours de 9 samedis

Engagement sur 5 samedis minimum  
1/2journée : 18 euros  
Journée : 29 euros

### Samedis ponctuels

½ journée : 25 euros  
Journée : 40 euros

Engagement sur 6 samedis minimum :  
adhésion au centre international offerte avec accès à l'espace adhérent (vidéo, exercices, etc...)

### Confort d'abord

Une partie des cours se déroule au sol ou assis pour, entre autres, dénouer les tensions et trouver la détente nécessaire à la pratique debout.

Un tapis confortable, un petit banc, un coussin/zafu/chaise, une couverture, des chaussures plates et une tenue souple sont nécessaires.