



L'ART DU CHI  
Méthode Stevanovitch



# L'Art du Chi

## Stage à COMBLOUX (Mont blanc)

### 23 au 26 juillet 2009

Tai Ji Quan  
Qi Gong



Photos des stages précédents



Initiation et perfectionnement  
sous le thème de « *la Présence* »

Découvrir et pratiquer durant plusieurs jours en dehors du quotidien, vivre un approfondissement inaccessible durant les cours est le privilège des stages. **unité, ouverture, écoute, simplicité.**

Ces journées sont très souvent des moments de partage et de vécu joyeux et intense. Les enseignants vous proposent un enseignement structuré, complémentaire et varié. Cet enseignement "en alternance" permet de découvrir les multiples richesses de la pratique de l'Art du Chi.

#### Combloux - Le 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 pratiquons au Manoir des Brons avec son parc arboré de deux hectares. L'hébergement se fait en chambre de 2 à 4 adultes. (chambre individuelle en hôtel proche).

- Combloux est à 1 heure de route de Genève et Annecy. Il est possible de participer au stage sans loger sur place. (voir tarif hors/place)

#### Les enseignants

**Anne-Marie Vessylier** : Diététicienne et thérapeute, elle est professeur de l'école. Elle transmet l'enseignement de l'Art du Chi depuis 1994 lors de cours hebdomadaires et de stages sur Suisse et Ht-Savoie. et lors du stage international de l'école (diplômée Jeunesse et Sports).

**Thierry Chastaing** : Professeur de l'école, il transmet l'enseignement de l'Art du Chi depuis 1994 à plein temps en Haute-Savoie, Savoie et Isère et lors de stages en France, Suisse, Belgique ... Il crée en 2005, le Centre Lazuli à Annemasse avec A-M Vessylier. (diplômé Jeunesse et Sports)

Tous 2 sont également professeurs délégués à la formation des enseignants de l'école de la Voie intérieure.





## Enseignement / déroulement

● L'enseignement sera orienté vers la découverte, l'approfondissement et la pratique des « techniques » visant à renforcer la Présence. Présence à toute sa qualité et sa profondeur d'être.

● Le stage vous offre la possibilité de découvrir ou de vous perfectionner au sein d'un groupe de personnes motivées. Chaque participant peut choisir son cours en fonction de son niveau de pratique.

● Initiation et perfectionnement avec 3 niveaux de cours - **DÉBUTANT**, 24, 108 postures. L'enseignement se déroule sur 4 séances par jour (de 11h15) 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.

● La progression pédagogique se fait sur les 4 jours. Afin de bénéficier au maximum des bienfaits de la pratique, il est vivement conseillé de suivre le stage dans sa totalité. Néanmoins, **une participation de 2 à 4 jours est possible**. Les débutants devront commencer dès le premier jour. Le stage réunit généralement entre 30 et 40 personnes.

● Possibilité de garde des enfants sur place.



## Lieu du stage

Le Manoir des Brons est un centre de vacances réservé à notre usage.

On y trouve chambres, salle à manger, salles de cours ...

La grande salle de cours est à l'extérieur à cinq minutes de marche.

De nombreuses ballades, randonnées et 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. A cinq minutes du Manoir ... (ouvert de 11h à 19h)



## Horaires

- Début de stage : jeudi 23 à 9h15 (arrivée possible le mercredi soir)

- Fin de stage : dimanche 26 à 16h30

- Enseignement : 3h00 le matin - 3h00 l'après-midi



Photos :

- Le Manoir
- Cours dans le parc
- Plan de situation
- Plan biotope de baignade
- Chambre
- Surveillance des enfants

## Tarif

### ● ENSEIGNEMENT

- pour inscription avant le 23 juin

**stage complet : 216 €**

**1 journée : 54 €**

- pour inscription après le 23 juin

stage complet : 240 €

1 journée : 60 €

réduction possible pour personne à faible revenu, nous contacter.

### ● HEBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE

- Chambre de 2 ou 3 personnes (4 maxi) : **41 €/jour/personne**

(chambre avec lavabos - douches et toilettes à l'étage - draps compris, pas le linge de toilettes)

- 1 repas : 12 €

- chambre individuelle, voir en hôtel proche (possibilité de repas au Manoir)

### ● TARIF HORS/PLACE : 23 €/jour

les stagiaires qui ne logent pas sur place participent aux frais de la maison. A savoir :

- utilisation des lieux
- pauses collations inter-cours
- repas du midi

# L'Art du Chi

(photos des années précédentes)



## Le Chi

Le Chi 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 Chi 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.

La découverte de cet Art amène 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.

**Le Tan Tien** est le centre énergétique du corps situé dans le ventre bas. Ce centre physique correspond aussi au centre de l'être. L'homme, centré dans le Tan Tien, trouve une assise intérieure solide.

## 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 viennent compléter la pratique effectuée debout. Il s'agit d'exercices de relaxation, d'assouplissement, de respiration, d'éveil à la perception du Chi et diverses techniques de mobilisation du Chi. Le Chi en circulant abondamment dans tout le corps stimule et nourrit toutes les grandes fonctions vitales : assimilation, élimination, circulation, ... s'ensuit alors une augmentation de la vitalité.

## Les Bienfaits

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

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

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

## L'enseignement / La Méthode Stévanovitch

Adapté à l'esprit occidental, la méthode d'enseignement est axé 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 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 l'utilisation de complexes sonores richement chargés en Chi. Les vibrations sont étudiées et réglées de façon à rendre plus efficaces l'exécution des techniques. Depuis 2006, les cours d'émission de sons (techniques vocales) sont proposés à ceux qui sont intéressés par cette orientation particulière du travail du chi, pendant ce temps les autres participants pourront suivre les cours habituels.

## Notre expérience à votre disposition

*Durant les stages précédents, les stagiaires ont appréciés : «l'organisation générale, d'avoir quatre enseignants sous la main, le temps d'apprécier chaque cours, l'approfondissement possible, la qualité de l'enseignement, la complémentarité homme/femme des enseignants, la progression personnelle, le calme et la relation avec le groupe en restant sur place, les pratiques entre les cours ... et moins appréciés quand il pleut, le brouillard ...»*

## 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. (végétarien, sans gluten), nous ajusterons les menus en fonction.

## Inscription / itinéraire

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

## Hébergement extérieur

- Hôtel du village            Les Aravis - chambre à partir de 60 € / Jour - 04 50 58 63 93  
   Caprice des neiges - chambre à partir de de 53 € / Jour - 04 58 63 22  
   Les Granis - chambre à partir de 51 € / Jour - 04 50 58 64 46
- Camping sur Megève (5 minutes en voiture)  
   - La Princesse : 04 50 93 00 86 - A la ferme : 04 50 58 14 16

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

### Envoyer votre inscription à :

Thierry Chastaing Le Bouchet 74350 LE SAPPEY FRANCE  
Tel : 04 50 44 11 67 — e-mail : chastaing@unisoi.com



## Bordereau d'inscription - Art du Chi - Juillet 2009 à Combloux

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

Pays : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

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

### ● INSCRIPTION

Je m'inscris du : \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

J'arrive le :     mercredi 22 au soir     Je prends le repas du mercredi soir  
    jeudi 23 au matin

(si vous arrivez en train, précisez l'horaire) \_\_\_\_\_

### ● NIVEAU

débutant     24 p.     108 p. déb     108 p./avancé

mon enseignant : \_\_\_\_\_

### ● HÉBERGEMENT

hébergement :     chambre 2/3 personnes     chambre individuelle en hôtel  
 sans hébergement - tarif hors/place

### ● RESERVATION

Je verse la somme de 150 Euros à l'ordre d'Anne-Marie Vessylier (non-remboursés en cas de désistement après le 23 juin - non-encaissés avant le début du stage)

Remarque : \_\_\_\_\_

Date :

Signature