



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

L'Art du Chi - 16 au 22 août 09 Stage au Mont Beuvray-Morvan

Nicole Bernard, Martine Bodilis, Anne-Marie Vessylier et Thierry Chastaing

Initiation/découverte et perfectionnement

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

Ces journées sont très souvent des moments de partage et de vécu joyeux et intense. Les quatre 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.



Le Mont Beuvray

Situé dans le Parc Naturel National du Morvan, Le Mont Beuvray est un lieu «magique» par son histoire (cité gauloise) et par son énergie très rare.

Il est recouvert d'une forêt préservée, peuplée d'arbres fantomatiques. Des heures de promenade y sont possibles à travers des arbres majestueux, le bois sacré, la pierre de la Wivre, les fouilles archéologiques ...

La Maison du Beuvray

Nous pratiquerons à la Maison du Beuvray avec son **parc entouré de châtaigniers** et au Mt Beuvray même. L'hébergement (non obligatoire) se fait en chambre de 2 à 4 lits ou en chambre individuelle. La Maison du Beuvray est à 1 heure de route de Chalon/Saône et en train à 2h de Paris (Paris / Le Creusot, puis taxi) et à 1h de Lyon environ.

Tai Ji Quan & Qi Gong



Photos stages précédents :

- Nicole Bernard dans une posture des 127
- chemin d'accès au Mont Beuvray
- cours de Chi en salle
- les quatre enseignants



Les Enseignants

Nicole Bernard : Professeur et Formateur de l'école, elle enseigne depuis 1980 dans plusieurs pays. Elle dirige le Centre de formation «Vlady Stévanovitch Paris» et vient d'ouvrir avec Martine Bodilis le Dojo des Quatre Piliers dans les Yvelines.

Martine Bodilis : Professeur de l'école, elle enseigne différentes techniques corporelles depuis 1985 à Paris. (diplômée Jeunesse et Sports). Elle enseigne aux deux Dojos (Paris et Yvelines)

Anne-Marie Vessylier : Diététicienne et thérapeute, elle est professeur de l'école. Elle enseigne depuis 1994 sur Suisse et Ht-Savoie. (diplômée Jeunesse et Sports)

Thierry Chastaing : Professeur de l'école, il enseigne depuis 1991 en Ht-Savoie, Savoie et Isère. il crée en 2005, le Centre Lazuli à Annemasse avec A-M Vessylier. (diplômé Jeunesse et Sports)



- Cours au Mont Beuvray même
- Les quatre enseignants



Enseignement - déroulement

- 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 4 niveaux de cours (DÉBUTANT, 24, 108 et 127 postures). 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.
- La progression pédagogique se fait sur les 6 jours. il est vivement conseillé de suivre le stage dans sa totalité. Les débutants devront commencer dès le premier jour. Le stage réunit généralement entre 50 et 60 personnes. Soit des groupes par niveau de 15 personnes environ.
- Possibilité de garde des enfants sur place.



Lieu du stage

Le Maison du Beuvray est un centre d'hébergement confortable et lumineux. Il est réservé à notre usage. Il est situé sur les hauteurs du village de St Léger sous Beuvray.

Ballades, randonnées, parc archéologique ...

Sites : - www.maisondubeuvray.com

- Parc du Morvan : www.parcumorvan.org

- Site Archéologique de Bibracte : www.bibracte.fr/index.php



3 photos :

- La maison du Beuvray entourée de châtaigniers
- Pause pour une enseignante
- Accompagnement des enfants

Horaires

- Début de stage : dimanche 16 août à 14h00 Fin de stage : samedi 22 à 12h30
- Durée des cours : 3h00 le matin - 3h00 l'après-midi
- Pratiques libres entre stagiaires en dehors des cours

Tarifs

● ENSEIGNEMENT

- pour inscription avant le 16 juillet 1 journée : 55 € stage complet : 330 €
- pour inscription après le 16 juillet 1 journée : 61 € stage complet : 366 €
- réduction possible pour personne à faible revenu, nous contacter.

● HEBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE

- Chambre 2 à 3 personnes (4 maxi) avec douche/salle de bain : 50,30 €/jour/personne soit 290,80 € pour tout le séjour.
- Chambre individuelle (quelques chambres seulement) : 63,30 €/nuit/personne
- 1 repas : 12 €

A noter : - le linge de toilette n'est pas fourni (la literie, oui)

- possibilité de logement en gîte extérieur avec repas à la maison du Beuvray.

● TARIF HORS/PLACE

les stagiaires qui ne logent pas sur place doivent s'acquitter d'une participation qui correspond à l'utilisation des lieux, aux pauses et au repas du midi.

Hors place : 16 €/jour

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 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 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 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 la 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 de la Maison du Beuvray 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 d'inscription avec infos complémentaires et plan d'accès.

● Accès:

- Train : Gare de Étang sur Arroux, ensuite taxi ou voyage groupé entre stagiaire. (10km)

Gare du Creusot (direct Paris ou Lyon)

- Voiture : Autoroute du sud (paris/lyon) et ensuite RN6 et RN81. (20mn d'Autun)

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 - 06 07 97 24 56e-mail : chastaing@unisoil.com



Bordereau d'inscription - Art du Chi, Août 2009 au Mont Beuvray

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Pays : _____ Tél : _____

e-mail : _____

● INSCRIPTION

Je m'inscris du : _____ au _____

je désire prendre le repas du dimanche 16 à midi sur place (avant le début du stage)

je désire prendre le repas du samedi 22 à midi sur place

Si vous arrivez en train, précisez l'horaire et la gare d'Etang/Arroux ou le Creusot

● NIVEAU DE PRATIQUE

débutant 24 P. 108 P. déb 108 P. avancé 127 P.

votre enseignant : _____

● HÉBERGEMENT

avec hébergement chambre 2 à 3 pers. (4 maxi) chambre individuelle (si disponibilité)

sans hébergement (tarif hors/place comprenant le repas de midi)

● RÉSERVATION

- Je verse 150 € à l'ordre de l'Art du Chi (non-remboursés en cas de désistement après le 16 juillet 2009 non encaissé avant le début du stage)

Remarque : _____

Date

Signature