

L'Art du Chi

Stage de l'Ascension - 21 au 24 mai 2009 à Reyvroz (Thonon, Ht-savoie)



« Spécial Découverte » Jeudi 21 (14h-18h) avec les enseignants de Thonon (en parallèle au stage)

Initiation et perfectionnement (cours débutants et avancés)

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 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.



Photos des stages précédents
Savoie & Morvan

Accueil à Reyvroz

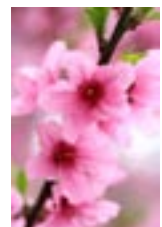
Reyvroz est un petit village de 400 habitants situé à 12 kilomètres de Thonon-les-Bains et du Lac Léman en Haute-Savoie (74). À 800 mètres d'altitude, Reyvroz offre un cadre de moyenne montagne agréable à vivre et regarder. Le stage se déroulera au Châlet Clairjoie, au bout du village, en bordure des champs et forêts. Hébergement en chambre simple ou double (confort simple - sanitaires à l'étage, douches au rez de chaussée) ou en hors/place (pour les personnes de la région) . Nourriture saine et variée réalisée par notre équipe.

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.





- Lac léman et montagnes Françaises depuis la Suisse
- Cours de Tai Ji sur les exercices de santé
- Le Chalet Clairjoie à Reyvroz



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 3 niveaux de cours (DÉBUTANT, 24 et 108 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 4 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 30 et 40 personnes. Soit des groupes par niveau de 12/15 personnes environ.
- Pour les STAGIAIRES EN FORMATION PERSONNELLE, certains modules seront abordés (voir le programme de la formation)

Alimentation

Maintenir sa santé c'est aussi être attentif à son alimentation. Nous vous proposons au cours de ce stage de favoriser **une alimentation de qualité, variée, saine et agréable**. Vous pourrez ainsi déguster des mets comme ... un pâté végétal n'ayant rien à envier à celui de nos montagnes, un fondant au chocolat sans farine mais qui réglera vos papilles, ou encore une crème brûlée ... sans œufs. Ces exemples pour vous mettre l'eau à la bouche accompagneront des plats plus classiques que nous chercherons à rendre tout autant savoureux. Car le plus important est que tous ces plats seront préparés avec .. Amour et Chi !

Horaires

- DÉBUT DE STAGE : JEUDI 21 MAI À 14H — FIN DE STAGE : DIMANCHE 24 À 16H
- Durée de l'enseignement : 3h le matin - 3h l'après-midi (sauf jeudi 4h et dimanche 2h)
- Pratiques libres entre stagiaires en dehors des cours

Tarifs

● ENSEIGNEMENT

- pour inscription avant le 21 avril 1 journée : 54 € stage complet : 190 €
 - pour inscription après le 21 avril 1 journée : 60 € stage complet : 210 €
- réduction possible pour personne à faible revenu, nous contacter.

- après-midi découverte/initiation du jeudi 21 (14h à 18h) : 30 €

● HEBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE

- Chambre 2 personnes : 43 €/jour/personne soit 129 €/stage complet
 - Chambre individuelle : 55 €/jour/personne soit 165 €/stage complet
- A noter : - le linge de toilette et la literie ne sont pas fournis
 - sanitaires à l'étage - douches au rez-de-chaussée

● TARIF HORS/PLACE

Pour les stagiaires qui ne logent pas sur place. Deux possibilités :

- Hors place simple : 12 €/jour (collations + utilisation des lieux)
- Hors place avec repas de midi : 24 €/jour (collations + utilisation des lieux + repas de midi)



2 photos en automne
- le village de Reyvroz
- les montagnes des alentours

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 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 plusieurs 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 ...»



Inscription / itinéraire

- Vous recevrez une confirmation d'inscription avec infos complémentaires et plan d'accès.
- Accès:
 - Train : SNCF de Thonon-les-bains ensuite co-voiturage (aller comme retour)
 - Voiture : Autoroute A40 sortie Thonon (entre Annemasse et la Roche sur Foron)
Reyvroz est à : - 200 km de Lyon - 2h30 de route — 100 km d'Annecy - 1h20 de route

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, Ascension/Mai 2009 à Reyvroz

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Pays : _____ Tél : _____

e-mail : _____

● INSCRIPTION

Je m'inscris du : _____ au _____

Si vous arrivez en train, précisez l'horaire en gare SNCF de Thonon-les-Bains

● NIVEAU DE PRATIQUE

débutant 24 postures 108 P. déb 108 P. avancé

votre enseignant : _____

● HÉBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE

chambre 2 personnes chambre individuelle

● HORS/PLACE

simple (sans repas) avec repas de midi

● RÉSERVATION

je verse 100 € à l'ordre d'Anne-Marie Vessylier (non-remboursés en cas de désistement après le 21 avril 2009 - somme non-encaissée avant le stage)

Remarque : _____

Date

Signature