

Tantien Mag.

BULLETIN DE L'ECOLE DE LA VOIE INTERIEURE – AVRIL 2006

SOMMAIRE

EDITORIAL

EN VUE :

- L'acte juste p 2
- La Posture p 5

LA RUBRIQUE SUR VLADY :

- La page blanche p 6

L'ECOLE ET L'ENSEIGNEMENT:

- Un mot aux Promoncas p 7
- Expériences vécues : p 7
- L'Art du Chi proposé aux personnes à mobilité réduite
- Lieux sources de Chi p 8

LA RUBRIQUE DES ENSEIGNANTS

- 20 ans déjà p 9
- Un an à peine p 10
- Premiers pas dans l'art d'enseigner le farniente en Italie p 10

LA RUBRIQUE DES ELEVES

- L'Art du Chi en entreprise p 12

IL ETAIT UNE FOIS p 13

LA VIE DE L'ECOLE p 14

- Le CIVS p 14
- Des nouvelles du Portugal p 15

LE SITE INTERNET p 15

LE FONDS DE SOLIDARITÉ p 16

INFOS DIVERSES p 17

LA BOUTIQUE p 18



Editorial



Ne cherchez pas la vraie vie.
Vous l'avez déjà.

Ne cherchez rien, car c'est
la recherche même qui vous
empêchera de trouver.

Vlady Stévanovitch

EN VUE...EN VUE...EN VUE...EN VUE...EN VUE...EN VUE...EN

L'acte juste

La vie est mouvement, la vie est action. Pourquoi posons-nous un acte plutôt qu'un autre ? Nos motivations sont d'ordres très divers : l'acte peut être une réaction purement physiologique, il peut être dicté par l'émotion ou le sentiment, il peut être issu d'une réflexion, d'une évaluation du pour et du contre, mais celui qui nous intéresse, c'est celui qui est en accord avec la vie et que nous qualifions « **d'acte juste** ».

Que signifie « être en accord avec la vie ? » C'est prendre conscience du fait que nous appartenons à une communauté, celle des vivants, que notre dépendance vis-à-vis de notre environnement est totale et que nos actes doivent respecter les besoins et les intérêts de cet ensemble. Tous les actes sont exécutés sur un mode en partie conscient, en partie inconscient. L'acte juste aussi, mais il diffère des autres par son mode d'élaboration, son centre de commande et sa visée.

La logique qui préside à l'exécution de l'acte juste est particulière : c'est la **logique du vivant**. La logique de la vie n'est pas celle des philosophes ni des scientifiques. Elle procède par essais et erreurs, par à-coups, par tentatives répétées, parfois apparemment incohérentes. Dans un premier temps, le fil conducteur n'est pas toujours évident, mais il le devient à long terme. Ce fil conducteur, c'est le maintien et la défense de la vie, et la recherche des conditions qui la favorisent. Concrètement qu'est-ce que cela signifie de poser un acte juste ?

Où trouver des modèles ?

Au plus près de nous, dans notre **corps**. L'harmonisation d'un organisme aussi complexe que le corps humain avec ses milliards de cellules exige une coopération inouïe.

Ex : je m'entaille le pouce et c'est tout le corps qui se mobilise. Les cellules partagent un objectif commun : le fonctionnement opti-

mal d'un système intégré, lui-même inscrit dans une cascade d'ensembles de plus en plus vastes. Les cellules sont soudées. Soudées par quoi ? Par l'**amour** ! Le mot est lâché, magique et flou. Il ne s'agit pas ici de l'amour-affect possessif et jaloux, typique des rapports humains, mais de l'amour-état d'être, essentiel au vivant et moteur de son évolution. Pourquoi les hommes ne pourraient-ils pas eux aussi prendre conscience d'une appartenance, non pas à un groupe fondé sur une idée ou un sentiment (politique, religieux), mais à une communauté qui les dépasse, les unit, et les comble : la communauté des vivants ?



L'acte juste, vu par nos cousins

Comment coopérer avec le monde vivant ?

C'est ici qu'intervient le travail du **Chi** et du **Taï Ji Quan**. Ce travail nous apprend à établir avec le corps un rapport plus subtil, plus conscient, qui débouche inéluctablement sur une modification de nos rapports avec l'environnement. Le corps devient l'objet d'une attention soutenue et bienveillante. C'est une attitude peu courante et même suspecte dans notre culture.

En témoignent les réflexions des élèves débutants : « comment peux-tu passer autant de temps à t'observer toi-même ? n'est-ce pas le comble du nombrilisme et de l'égoïsme ? ». La réponse est immédiate : si je vais vraiment au fond de moi, c'est l'autre que je trouve, c'est-à-dire l'être humain, mais aussi la terre, animaux et plantes compris. La présence à soi et l'écoute bienveillante que m'apportent les techniques de Chi concernent autant l'extérieur que l'intérieur, autant le non-moi que le moi, les deux finissant progressivement par se rejoindre.

L'**interpénétration** cesse d'être une vue de l'esprit ou une injonction morale, c'est une évidence ressentie dans chaque fibre du corps.

Quelles sont les voies d'accès à l'acte juste ?

Elles se situent sur deux plans étroitement liés, le plan technique et le plan éthique.

L'aspect technique :

L'élaboration de l'acte juste s'opère à partir de l'absorption, de la sélection et de la synthèse dans le Tantien de données extrêmement variées : sensations, émotions, perceptions, réflexion. Toutes les fonctions du corps sont mobilisées pour fournir au Tantien les données utiles. La phase d'élaboration comporte aussi des aspects étrangers au domaine rationnel, par exemple l'intuition, la clairvoyance. Il existe plusieurs voies d'accès à cette préparation à l'acte juste mais les techniques de Chi, enseignées dans l'Ecole, constituent une voie royale. Les premiers pas sont apparemment simples : réduire les tensions musculaires, percevoir l'énergie du corps et son centre, le Tantien, focaliser son attention sur une chose à l'exclusion de tout autre et réduire le brouhaha mental. La répétition de ces techniques sculpte notre sensibilité. Nous percevons davantage, nous trions l'information plus correctement pour en extraire les éléments utiles et nous nous protégeons plus efficacement en nous fermant sur commande aux influences néfastes. L'apprentissage est long, semé d'embûches (incompréhension, découragement, mal être, ras le bol, etc.) mais riche d'aspects gratifiants : l'accès à la perception du Chi a quelque chose de grisant et la faculté de l'influencer par la volonté, évidente après des tâtonnements plus ou moins longs, nous mène à une intimité fervente et douce avec la vie.

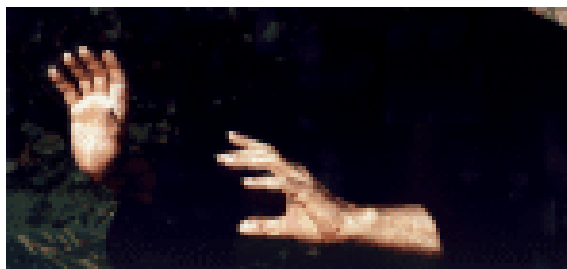
L'aspect éthique :

L'objectif est de **protéger La Vie** et non pas uniquement sa vie. Terminée la priorité accordée à nos intérêts personnels. Le « Je » prisonnier de conceptions et de jugements étroits ou périmés s'efface devant un « **Nous** » porteur de valeurs universelles. Mais attention ! Les vieux démons du sacrifice de soi pour le bien du prochain menacent notre action. Dans la logique de la Vie, l'immolation de soi est proscrite. Nous avons les mêmes devoirs vis-à-vis de nous

que vis-à-vis des autres. La destruction de soi est ruineuse pour tous et l'amour de soi, très difficile dans certains contextes (vieillesse, maladie, dépression, handicap etc.), régénère l'entourage.

Comment déconstruire le « je » pour reconstruire le « nous » ?

Par la modification du corps. Le **corps** est l'outil. Le seul valable. L'action de l'esprit sur lui-même n'entraîne que des changements mineurs. Par contre, l'intégration de certaines techniques corporelles peut engendrer un véritable bouleversement de nos structures mentales. Nous prenons, entre autres, conscience de nos limites et de nos peurs, mais aussi de notre valeur et de notre rôle. Nous assumons le tout. Nous faisons confiance. Confiance à quoi ? Au fait que la **Vie** est un guide sûr. Encore faut-il que nous prenions la peine de l'écouter vraiment.



L'art d'écouter avec les mains

La perception concrète de la Vie et le désir de la protéger affleurent spontanément dans les situations de crise. Tout être humain normal répugne à en tuer un autre, à faire souffrir un animal ou même à piétiner un bouton de rose. Par contre, revenu à la routine, il est sourd à son murmure.

Comment inclure la notion de justesse dans tous nos actes ?

L'acte juste peut être pratiqué à tous les niveaux. Certains, très simples : pendant un repas partagé avec des amis, s'intéresser à ce qui émane d'eux et pas seulement à notre vécu personnel. Ou pendant une promenade, être attentif à l'environnement au lieu de ruminer nos préoccupations.

D'autres, au contraire, exigent de nous une mobilisation importante à cause du décalage entre codes en usage et lois de la Vie.

Ex : dans le domaine corporel, s'opposer aux atteintes à l'intégrité physique : excision en Afrique, pieds déformés des Chinoises et corsets étouffants de nos arrières grands-mères ! Dans le domaine moral, transgresser certains tabous (homosexualité, ségrégation raciale...), enfreindre des règles de bienséance, refuser certains modes d'éducation...

Opter pour les lois de la Vie exige une lucidité et une force que nous puissions préciser dans ce corps neuf que nous créons, Ce corps qui donne des réponses organiques et énergétiques de plus en plus claires à nos interrogations sur nous-mêmes et sur ce qui nous entoure,

Ce corps qui suscite en nous une forme d'allégresse quand nous sommes en accord avec la Vie,

Ce corps qui donne la force de résister aux pressions extérieures de tous ordres et aux manipulations idéologiques ou affectives entre autres,

Ce corps qui nous fait accéder à l'autonomie, à la liberté intérieure.

Ce fonctionnement optimal à partir de techniques corporelles, est-il la règle ou l'exception ?

Tous les cas de figure sont possibles. Chaque élève est différent, mais la présence de **l'enseignant** joue un rôle essentiel. Les

techniques de Chi sont à double tranchant. Elles révèlent le meilleur mais parfois aussi le pire. Il revient à l'enseignant d'observer, de canaliser et d'aider ses élèves. L'enseignement dispensé dans l'Ecole s'est efforcé de déjouer tous les pièges. Il se caractérise par sa fidélité à la tradition, son ouverture (dévoilement de techniques autrefois secrètes), sa pédagogie rigoureuse, adaptée aux occidentaux et son opposition farouche et tonitruante à toutes les dérives (goût du pouvoir, croyance de tous ordres, mysticisme de bazar, ...).

Certains d'entre nous ont eu la chance de voir Vlady vivre dans son quotidien. L'acte juste, ils l'ont vu incarné par lui avec ses aspects imprévisibles et souvent déroutants, avec son ajustement immédiat à toute situation (ajustement dont le bien fondé pouvait n'apparaître qu'à long terme). Ils ont vu aussi Vlady pratiquer l'acte juste sous sa forme la plus aboutie, la forme ultime, là où il se confond avec ce que les chinois appellent le Wou Wei, littéralement le « non agir » qui ne signifie pas du tout absence d'action mais jaillissement chez un individu d'actes dont il n'est l'auteur qu'en apparence, le ressort profond se situant au delà de sa personne.

Vlady se voulait et a été l'interprète d'une mélodie composée par ce qu'il appelait le Bios, la Vie et son unique objectif a été de nous la rendre audible.

A présent, à nous de jouer.

Madeleine Solvel



27 décembre 2005 : Plus de 38 pratiques dans 13 pays en hommage à Vlady

La Posture

Chaque jour et peut-être encore plus qu'avant, je m'émerveille de notre travail. A chaque fois que je commence ; repère avant, repère arrière... ça y est, un monde merveilleux s'ouvre, un état de bonheur, une simplicité, la Vie.

Je réalise que les années ont passé, des années à répéter les mêmes techniques, toujours, avec bonheur. Le bonheur d'être guidée, pas à pas. La certitude, c'est tout.

Que cherchons-nous dans ce travail ? Certainement pas la technique pour elle-même. La technique est indispensable, comme le musicien, il faut la refaire, la refaire, inlassablement... Pour qu'elle n'existe plus !

C'est à cela que je veux en venir, l'être humain a besoin d'agir. C'est par l'action qu'il progresse. De même la technique est indispensable. **Les** techniques, car elles sont innombrables et toutes importantes !

Plus on avance dans notre travail, plus on constate qu'elles convergent toutes vers le même état. C'est cet état qui évolue, c'est cet état notre recherche. Cet état est dépendant du nombre de fois que l'on a répété la technique mais aussi de la petite graine que Vlady a déposée en nous guidant dans la technique.

Les techniques ne changent pas, c'est la lecture qui évolue et donc il y a d'innombrables manières d'arriver à une technique.

Là, il y a danger ! Là il faut être guidé par quelqu'un qui a reçu la petite graine. Aujourd'hui dans l'Ecole il y a 5 Formateurs et de nombreux Professeurs qui ont fait ce travail avec Vlady, qui ont la petite graine.

C'est la graine qu'il faut entretenir, cultiver, transmettre ! Ne pas s'enfoncer dans les dédales de la technique en croyant que c'est là le secret. En s'enfonçant dans des dissections on fait fausse route, on dévie, on ou-

blie la petite graine.

La technique pour la technique peut redevenir un travail mental !

Notre travail est simple, facile, agréable, c'est cela qui doit nous guider, toujours.

Michèle Stévanovitch

Le stage d'été 2005 à Oppedette : un succès grandissant

288 participants (28 de plus qu'en 2004)

111 débutants (43 de plus)

108 Promoncas (13 de plus)



La posture reste encore à travailler... Antonella, Martine et Simone en plein travail.

Dessin Huguette Helmann



La posture juste : prenez-en de la graine...

A lire

«La solution intérieure» du Dc Thierry JANSSEN - Ed. Fayard - 2006

L'influence de la pensée sur la santé...



LA RUBRIQUE SUR VLADY proposée par Pierre Boogaerts

Cette page pour que puisse s'exprimer le non-dit de chacun. Pour que les mots n'abîment pas ce que nous ressentons vraiment. Ce blanc, pour toi, Vlady.

L'ECOLE ET L'ENSEIGNEMENT

Un mot aux “promoncas”

“Continuez...”

La Vie ! Tout notre travail est là. C'est elle la cause de cette assurance et de cette joie qui déborde parfois tellement que c'en est insupportable pour bon nombre de gens. Il y a aussi la responsabilité. Notre responsabilité vis à vis de la Vie, vis à vis de notre travail. De sa transmission. De sa sauvegarde.

Vlady a fondé notre école qui perpétue un enseignement dont l'origine se perd dans la nuit des temps. C'est un enseignement exceptionnel, peut-être même qu'il réunit les conditions favorables à l'émergence de réponses aux problèmes auxquels nous faisons face aujourd'hui.

- Ah non ! Le voilà qui recommence ! Des problèmes, quels problèmes ? Hein ? Quoi ? La planète ? Quelle planète ?

Il y a mille façons de ressentir les effets de notre travail. Il reste que Vlady nous a légué, collectivement, tout un enseignement. Qu'allons-nous en faire ? Collectivement et individuellement. Je me pose la question. Pour moi-même. Je peux bien me dire que cet enseignement est bien trop profond, que les découvertes de Vlady sont tellement inouïes que tout cela ne pourrait pas disparaître... Et pourtant, à chaque instant sur terre, la biodiversité s'appauvrit, c'est par centaines que des êtres vivants disparaissent à jamais. Ne sont-ils pas eux aussi, inouïs, possédant et procédant de la profondeur de la Vie ?

Ne laissons pas cet enseignement dormir à l'ombre de l'indifférence. Sachons distinguer les priorités. Nous sommes tous concernés. Mais, loin d'être un poids qui risquerait de nous immobiliser, cela pourrait être un élan qui nous soutient, qui nous rapproche.

Chers amis, chères amies, je veux vous dire : ce n'est pas seulement parce qu'on

aime ça qu'on doit devenir promonca. Etre bien ensemble, être heureux de pratiquer et sentir les bienfaits dans son corps et dans sa tête... c'est en soi déjà assez exceptionnel. C'est en fait une très grande chance. *Mais la formation, c'est encore autre chose !* Etre promonca, c'est se consacrer vraiment à cette recherche *pour un jour pouvoir s'y consacrer totalement.* C'est la condition pour que cet enseignement ne tombe pas dans l'oubli. Ceci dit, cherchons avec humilité et surtout n'ajoutons rien (« je n'ai rien inventé » disait-il), c'est ainsi qu'on se rapproche lentement de l'enseignement, c'est-à-dire... de soi. C'est tout autre chose qu'un simple hobby ! Même si ce peut être aussi un hobby merveilleux !

Pierre Boogaerts

Expériences vécues

L'Art du Chi proposé aux personnes à mobilité réduite

Au printemps 2001, un médecin de la région grenobloise me contacte par l'intermédiaire d'un patient / pratiquant.



Lors de voyages professionnels, il a pu observer les Chinois pratiquer avec une grande facilité. Etonné par leur état de corps, il me demande si cette pratique est adaptable à des personnes souffrant de pathologies rhumatoïdes. En effet, certaines personnes rencontrent de difficiles problèmes d'équilibre (déformation des pieds... et des mains) avec un corps qui offre plus de souffrance que de bien-être.

Pas question de pratiquer la relaxation au sol (trop de difficultés pour se relever). Pas question d'envisager des enchaînements de postures (équilibre précaire). Il va falloir sérieusement adapter la pratique !

J'innove donc en commençant systématiquement des séances sur des chaises avec une panoplie d'exercices de ma composition ! Réaliser les automassages des mains, c'est facile lorsque l'on a des doigts agiles... Mais ici, bon nombre d'exercices deviennent rapidement difficiles ou ils risquent d'amener plus de frustrations que de plaisir.

A la fin de chaque séance, je propose aux participants de refaire les exercices « à la maison ».

Leur motivation est grande et les résultats sont à la hauteur. Ils me font part de leurs découvertes avec parfois beaucoup d'émotion et je suis touché par leur participation et leur engagement.

Nous venons de commencer la quatrième année et le « bouche à oreille » a largement contribué au développement de cette pratique adaptée. J'accueille parfois des personnes avec des troubles plus ou moins importants. Certains ont la vue ou l'oreille défaillante, pour d'autres, c'est une question d'équilibre ou de tremblements.

Chacun se fait plaisir, c'est devenu pour beaucoup un moment important. J'ai réalisé une vidéo (maintenant sur CD). Elle est disponible pour les curieux.

Thierry Chastaing

Lieux sources de Chi

Vézelay.....comme tout le monde je connaissais plus ou moins....

Vézelay, cette Basilique au chemin de lumière qui éclate au solstice d'été, lieu chargé de culture, d'histoire, de religiosité.

Qu'allions-nous faire là ? Pour ma part, j'anticipais au départ de Paris ce plaisir de me baigner dans la paix et la sérénité que dégage ce type de lieu. Certains d'entre nous en connaissaient déjà la beauté à travers l'architecture, les sculptures....Alors, quoi de neuf ? Ce qui fut nouveau, ce fut d'appréhender ce que nous connaissions -ou pas- d'une toute autre façon Ce ne fut pas une visite culturelle, ce fut une visite « énergétique » Nous avons mis notre sen-

sibilité à l'écoute du lieu : sentir et voir autrement, par le Chi.

Je ne vous raconterai pas heure par heure ce week-end passionnant, seulement quelques moments forts : étonnant, ce moment



Vézelay, 6 h du matin, la pratique va commencer...

de silence dans la crypte à 7 h du matin. Nous étions en posture assise, dans le ventre de la Basilique comme dans la grotte de notre Tantien ; un peu plus tard, j'ai goûté la lumière qui affluait peu à peu dans la nef, rendant l'architecture vivante : pure joie....

Nicole nous avait fait sentir la veille cette succession de paliers énergétiques qui se déploient de l'extérieur de la Basilique jusqu'au chœur, nous guidant pour apprécier vers quel état de corps cette architecture nous mène. Nous avons pratiqué dans le parc magnifique, où nous étions à la fois dans la force naturelle du site et la présence du lieu construit.

L'expérience la plus étonnante fut peut-être d'observer Vézelay de loin : Nicole nous a emmenés à un endroit d'où nous pouvions appréhender le site dans son ensemble, en sentir l'émanation tellurique : nous pouvions être dans le lieu à distance, capter une veine tellurique, un courant de terre.

C'est une expérience très particulière de comprendre combien notre terre est vivante (pas seulement celle que nous avons sous nos chaussures), qu'il y a une logique du corps de la terre comme il y a une logique de notre propre corps, et que c'est par le Chi que nous avons accès à ça.

Et puis, il y a eu d'autres lieux autour de Vézelay. Là encore, nous avons ouvert les mains pour capter les différences de qualité (de Chi) d'un lieu à l'autre : ici une chapelle minuscule dans laquelle nous avons pratiqué les 24 comme on fait une prière, ici une pierre immense au bord de l'eau...

Voilà, nous avons humé le Chi des lieux et nous sommes rentrés, non pas la tête pleine de nouvelles connaissances, mais ivres de nouvelles sensations auxquelles chacun était libre de donner sens.

Voilà aussi une autre façon de voyager, à l'extérieur comme à l'intérieur...

Martine Bodilis

De la relativité du centre

Pour les Amérindiens, nous ne bougeons pas, c'est le monde qui bouge autour de nous.



Un jour, un chasseur blanc dit à son guide indien : « nous sommes perdus, nous ne trouvons plus le village ». L'Indien répond, étonné, « mais non, voyons, c'est le village qui est perdu ; nous, nous sommes là ! »

In « le cinquième rêve » de Patrice Van Eersel
A chacun son centrage !

LA RUBRIQUE DES ENSEIGNANTS

Laurence Bourreau a interviewé 2 enseignants de l'école, une « ancienne » et un « nouveau » : 20 ans séparent leur première année d'enseignement !

20 ans déjà

Annick, tu fais partie des plus anciens de l'Ecole, peux-tu me raconter tes débuts ?

J'ai rencontré Vlady en septembre 1985 lors d'un stage qu'il est venu donner dans ma région, en Vendée. Il m'a proposé de travailler avec lui. Un mois après, j'étais en Belgique, chez lui, pour 3 semaines. Il m'a dit : « tu es paresseuse ; pour continuer à pratiquer, ouvre un cours en rentrant ». C'est ce que j'ai fait. Je connaissais à peine les 24, je n'avais pas le tantien, je ne sentais pas le Chi...mais je voyais certains de mes élèves qui avaient la chose !! Je n'ai plus jamais arrêté le Taï Ji.

Comment t'est venu le goût de continuer ?

J'avais enseigné la danse, et dans le Taï Ji, je trouvais l'essence du mouvement et l'expression de ma créativité. Tout de suite, j'en ai ressenti les bienfaits, ma santé s'est améliorée, je revivais ! J'allais toutes les vacances à Maredret chez Vlady et Michèle où je retrouvais les « mordus ».

En plus de l'apprentissage du Taï Ji et de la mise en place des techniques de Chi, nous allions tous les après-midi dans la forêt pour 2 h de kiriki « à fond la caisse ». La journée se terminait par la dégustation d'une « Dame Blanche », gourmandise préférée de Vlady.

Le soir, moment privilégié, il nous lisait un chapitre de ses livres en préparation.

Chaque année, Vlady et Michèle sont venus chez moi animer un stage de Taï ji pour lancer l'école vendéenne.

Comment as-tu vécu le développement de l'Ecole ?

Au départ avec enthousiasme, j'aimais les grands stages d'été en alternance avec le Québec. Mais je regrettais la cellule familiale du début, le contact direct et permanent avec Vlady. Cette grande structure, la hiérarchie...j'ai pris de la distance avec l'Ecole pendant quelques années.

Et aujourd'hui ?

Le travail sur les sons m'a fait revenir. J'ai retrouvé une filiation avec l'Ecole qui nourrit mon Taï Ji et enrichit mon enseignement.

Que représente le Taï Ji pour toi ?

C'est le pilier de ma vie, c'est pour moi un engagement total. C'est l'outil de transformation qui polit, lisse mes résistances physiques et émotionnelles, c'est comme une épuration intérieure, une recherche de l'essentiel, et si, dans la vie courante, ce n'est pas encore toujours évident, quand j'enseigne, j'ai vraiment la sensation d'être centrée, inspirée, juste dans l'instant.

Annick Dugas

Un an à peine

Alain, tu viens de démarrer des cours cette année. Peux-tu raconter tes débuts ?

J'étais attiré par la sérénité et la paix qui se dégagent des pratiques de Tai Ji Quan. J'ai vite compris que cela allait être un travail de longue haleine et Laurence, dès le début, ne me l'a pas caché. Je me suis souvenu de la phrase de Cocteau "Ne sachant pas que c'était impossible, il l'a fait", j'ai donc persévéré, car j'étais guidé, sans regarder trop loin devant, ni trop souvent derrière. J'ai compris qu'il fallait accepter mes doutes et sentir plus que réfléchir.

Pourquoi as-tu envie de continuer ?

A cause ou plutôt grâce au sourire intérieur qui m'anime et qui apparaît sur mon visage à la fin des cours et des pratiques. Maintenant je vis pendant chaque pratique la paix et la sérénité.

Comment vois-tu le développement de l'École ?

Je crois que ce qui peut développer l'École, c'est ce qui a fait que cette École existe. Il suffit de rester fidèle à l'esprit de Vlady dans la rigueur de la répétition des exercices et dans la simplicité, la bonne humeur.

En tant que jeune enseignant, quels sont tes besoins ?

Je constitue petit à petit une base de travail tirée des livres de Vlady et de l'expérience sur mes cours. J'aurais souhaité que cette base existe et soit mise à ma disposition par exemple sous forme de fiche-types, de programmes de cours pour un mois, un trimestre selon le niveau des élèves. Mais je sais que cette année à l'École, les formations d'enseignants se mettent en place... Je m'y suis bien sûr inscrit.

Que représente le Tai ji pour toi ?

Ta question m'inspire une réflexion de Vlady: "Le Tai Ji Quan est l'art du mouvement transcendant. Tout ce qu'on peut en dire n'est que du bla bla bla..."

Alain Coudert

Premier pas dans l'art d'enseigner le farniente* en Italie



Je me souviens qu'en 1997, Diego m'avait recruté une douzaine d'élèves dans un centre de Yoga à Turin. Après ma première séance, je les entendis dire : « mais on ne savait pas que le Tai ji c'était si compliqué ! ». Au deuxième cours, ils étaient 3 ou 4 braves à oser revenir.

J'en ai déduit, avec une certaine perspicacité, que mes capacités d'enseignant n'étaient pas vraiment à leur top et que je devais encore beaucoup travailler pour devenir un vrai professionnel du Farniente.

Malgré tout, mes premières expériences au cœur de l'Italie pourront peut-être alléger votre future vie d'enseignant.

1. Le recrutement des premiers élèves

Certes, le « bouche à bouche » est le procédé le plus économique et le plus valorisant pour trouver de nouveaux élèves. Encore faut-il en avoir quelques uns au départ pour que le mécanisme de la boule de neige emplisse vos salles...

Il faut donc aller à la pêche à l'élève via une éblouissante campagne de publicité. Où et comment ?

Les annonces dans les magazines, fort onéreuses, ont un rendement médiocre, voire nul.

L'affichage local semble plus prometteur, quelques points à observer :

a. Préparez :
- Une affiche format A4 en 2 couleurs (dont le rouge, couleur chaude et bien visible) sur du papier 100 grammes ou plus. Mettez peu de texte, vérifiez que le tout est bien lisible à 10 m de distance. Et n'oubliez pas d'inscrire votre téléphone et votre email.

- Des cartes de visite à déposer sur les comptoirs (pour les malheureux négociants qui refusent encore notre affichage).

b. Testez sans aucun a priori les meilleurs magasins pour afficher. Qui l'eût cru ? Nos premiers et meilleurs élèves ont été recrutés chez les bouchers charcutiers et les cafés-tabac !

c. Démarrez votre campagne avant les confrères.

Enfin, un bon site internet est le nec plus

* le «non agir» en italien !

ultra, même si les rendements sont variables selon les pays (consulter Nicole à Paris et Laurent à Edimbourg qui ont une bonne expérience).

2. Le premier cours

Peut-être le plus important, car vous avez juste une heure pour convaincre votre auditoire ! (et il n'y aura pas de session de ratapage).

Mes conseils :

- a. Parlez lentement et fort. Même ceux tout au fond de la salle, près du radiateur, ont payé cher pour vous entendre.
- b. Faites simple, là où vous vous sentez vraiment à l'aise.
- c. Appliquez le N.T.M.I. (Not Too Much Information). Vous en savez beaucoup et vos élèves peu, alors allez-y pianissimo (en français académique : allez-y mollo).
- d. Entraînez-vous à parler en public : pas si facile que ça, même pour des Pro. Demandez à des amis ou des collègues de jouer au faux public et exercez-vous devant eux. Filmez-vous en vidéo et regardez-vous avec un certain stoïcisme, puis corrigez les dégâts.
- e. Faites sérieux, pas emmerdant : préparez vos blagues, les bons mots que vous allez distiller pour le bonheur de votre public hypnotisé. Par sécurité, testez-les auprès des copains, vérifiez qu'ils rigolent au bon moment et n'hésitez pas à répéter les meilleures plaisanteries tout au long de l'année (si, malgré toutes ces précautions, un silence glacial vous répond, changez la blague : elle n'est pas bonne).
- f. Ne touchez pas aux élèves (même

les jolies femmes) pour rectifier un bassin récalcitrant ou un coccyx saillant, sauf demande préalable et autorisation très très claire (suis-je assez clair ?)

- g. Demandez conseil aux formateurs (toujours disponibles, et souriants après 8 h.)

3. Les tarifs

Informez-vous des usages de votre pays et/ou de votre ville auprès des anciens.

Pour les cours hebdos, mettez-vous au diapason des autres enseignants, et chez nous ce n'est jamais la saison des soldes : notre enseignement, votre enseignement est précieux, unique ; il a donc un prix.

Acceptez des tarifs préférentiels pour les étudiants ou chômeurs, pour ceux qui s'abonnent pour 6 mois ou un an, pour les téméraires qui s'engagent avec vous sur un deuxième cours.

Il est vrai que si j'avais appliqué à moi-même les savantes maximes dont je vous ai parlées, je serais devenu un enseignant que je n'hésiterai pas à qualifier de très correct ! En tout état de cause, il faudra vous jeter à l'eau, développer votre expérience, commettre vos erreurs (et peut-être les corriger), en faire profiter les collègues, même s'ils pensent ironiquement au fond d'eux-mêmes : « moi, jamais j'aurais fait ça ! »

Et malgré toutes les leçons qui pourront vous être prodiguées, notre vie d'enseignant, notre vie tout court, reste marquée par l'apostrophe de notre Maître, plus profonde que son caractère lapidaire ne le laisse penser : Démerdez-vous, et surtout, **continuez.**

Jean-Noël Beyler



Quand l'Art du farniente est poussé à fond, il débouche sur une méditation très profonde...

LA RUBRIQUE DES ELEVES

L'Art du Chi en entreprise

J'ai donné des cours au personnel d'une grande entreprise d'assurance Axa durant la pause de midi. Une petite enquête a été réalisée auprès des participants.

Comment décrivez-vous en quelques mots cette discipline ?

"Une chorégraphie lente et harmonieuse, apportant bien-être physique et psychique. On respire à plein corps, la paume des mains "frichtille", une énergie positive réunit les participants dans une symbiose parfaite..."

"Un dialogue d'abord avec soi au travers de mouvements "simples et fondus", et d'exercices sur la respiration. L'ambiance y est décontractée, sans chichi."

"Une technique artistique de mise en mouvement du corps issue d'un art millénaire qui a un effet bénéfique sur le corps et l'esprit."

"Pour moi c'est tout à la fois une relaxation et un travail conscient sur l'énergie vitale".

Que vous a apporté cette nouvelle activité à l'heure de midi ?

"Le stress, les contrariétés et 1001 tracas professionnels s'évanouissent et font place à un esprit détendu et régénéré pour aborder les activités de l'après-midi."

"Cette activité me permet d'être plus attentive aux signaux internes, à ces contractions musculaires qui fatiguent (vous savez ces trapèzes tendus qui font souffrir ...) et d'apprendre à les relâcher.

C'est un moment à moi, pour moi, durant lequel je mets les tracas de côté."

"De la sérénité et une prise de conscience de l'importance d'être à l'écoute de son corps et de son environnement. Je trouve aussi que le Taï Ji apporte une dimension spirituelle à la vie."

"Il n'est pas facile de consacrer quasi ses 2 h de table à une activité car cela signifie récupérer ces heures après ou jouer au plus fin pour placer des réunions en dehors de ce moment là mais le bien-être que cela nous procure en vaut vraiment la peine.

En cette période de stress généralisé, cela permet de reprendre son souffle, de faire disparaître les tensions pour repartir d'un bon pas."



Le simple fouet, substitut du repas d'affaire.

Dessin Huguette Helmann

Qu'est-ce qui vous a le plus surpris en pratiquant le Taï Ji ?

- y retrouver de (jeunes) collègues dont je ne m'attendais pas à ce qu'ils s'intéressent à ce type d'activité,
- que ce n'est pas du tout ennuyeux, bien au contraire...
- réaliser ma capacité d'inattention à certaines sensations physiques en prenant conscience qu'elles existent,
- que très rapidement en suivant des principes simples on arrive à retrouver de la souplesse sans devoir souffrir le martyr. En outre, rien n'est imposé, chacun fait ce qu'il est capable de faire à son rythme.

Qu'est ce qui vous a le plus amusé en pratiquant le Taï Ji ?

- les expressions : caresser la crinière du cheval sauvage, repousser le singe, brosser le genou,...
- la pratique en plein air, pieds nus dans la pelouse.
- surtout pas de prise au sérieux, c'est un art ludique, sourire obligé !!

Qu'est ce qui vous a le plus enrichi en pratiquant le Taï Ji ?

- un regard nouveau sur la relation entre le corps et l'esprit. J'y apprendis à connaître ce qui m'est le plus proche ... moi !
- il y a beaucoup de légèreté dans les mouvements, la dimension spirituelle est importante.
- On découvre de nouveaux collègues. Le contact avec les autres participants est très enrichissant. On ressent l'énergie des autres et on en bénéficie. C'est un travail sur soi mais en harmonie avec les autres.

Karine Taymans

IL ÉTAIT UNE FOIS

'histoire que je vais vous conter vient de loin. Elle a traversé les plaines de Serbie, plusieurs pays d'Europe et est arrivée en Provence où je l'ai entendue. Je l'ai trouvée si belle que j'ai eu envie de la transmettre à mon tour.

Il était une fois un vieux fou. Les gens le prenaient pour fou car il pouvait rire de joie comme un enfant tout comme se révolter face au bavardage inutile. Ce vieux fou avait été d'abord un jeune fou. Il avait eu foi en l'Homme, il avait pris plaisir à le regarder vivre. Et surtout il avait appris à libérer la vie et à l'aimer. Avec le temps, de jeune fou amoureux de la vie, il était tout naturellement devenu un vieux fou amoureux de la vie.

Un jour un jeune homme vint voir le vieux fou, alors qu'il était déjà très vieux, mais toujours aussi amoureux de la vie. Le jeune homme arriva à la demeure du vieux fou. Il frappa à la porte et dit à l'homme qui lui ouvrit :

« On m'a dit qu'un Maître habite ici ».

Le vieux fou se mit à rire de bon cœur et lui répondit avec joie :

« Bonne nouvelle ! Nous pouvons le chercher ensemble. Entre ! »

Le jeune homme entra et vit qu'il n'y avait que lui et le vieux fou dans la maison. Il fut pris d'une grande déception.

« Sans doute s'est-on joué de moi. Il n'y a pas de sage ici ».

Le vieux fou s'assit à même le sol et invita le jeune homme à s'installer sur un coussin devant lui.

« Assied-toi confortablement.

- Je ne compte pas rester longtemps, répondit le jeune homme.

- Tu veux vraiment le trouver ce Maître ?

- Oui bien sûr.

- Alors, installe-toi. »

Le jeune homme s'approcha de la porte et dit :

« Je ferais mieux de partir, le Maître que je cherche est sans doute ailleurs.

- Comme tu voudras, répondit le vieux fou. »

Puis il ferma les yeux, et se mit à respirer. Le jeune homme fut fasciné par

la liberté et le bien-être qui émanaient du vieillard. Son corps vibrait au rythme de sa respiration aisée. Il fut tellement en admiration qu'il ne put s'empêcher de s'asseoir calmement sur le coussin devant lui et de le suivre.

Après un temps, qui pourrait sembler long à certains, le vieux fou ouvrit les yeux, sourit et dit au jeune homme :

« Ah ! te voilà prêt à trouver ton Maître. Je ne sais pas encore lequel de nous deux est ce fameux Sage dont on t'a parlé. Je peux t'apprendre ce que je sais, la vie nous offrira le reste ».

Le jeune homme resta longtemps à ses côtés. Il apprit à respirer librement, à laisser vibrer son corps au rythme de la vie. Il se mit à aimer chaque instant, à rire comme un enfant et à se révolter contre le bavardage inutile. Il était tout naturellement devenu un jeune fou amoureux de la vie.

Un jour le vieux fou lui dit :

« Je vais bientôt quitter cette vie merveilleuse, mais toi tu dois continuer : *Va vivre au Sommet en plein soleil. Sois ce que je n'ai jamais été : un grand Maître, un Sage. Et oublie-moi ! je ne suis qu'un vieux fou amoureux de la vie qui croit encore aux miracles.* »

Le jeune homme prit la route. Il traversa des villes, des plaines désertes, des rivières asséchées, des torrents, il grimpa des collines, dévala les vallées.... Jusqu'à atteindre le sommet en plein soleil. Et, avec le temps, il devint, tout naturellement, un vieux fou amoureux de la vie.

On dit que ce vieux fou vit toujours au sommet, en plein soleil, profitant de chaque instant. Quand ils font silence, les gens qui habitent la vallée peuvent l'entendre rire.



Eclater de rire, même au sommet

LA VIE DE L'ECOLE

Le Centre International Vlady Stévanovitch

Avez-vous entendu des rires s'élever au-dessus du domaine de St Quentin ? Ils traversent les murs du dojo pour rejoindre les chants des oiseaux. Un mélange de rires franco-belgo-croates qui annoncent chaque matin une nouvelle journée.

On pourrait croire que ces voix signifient repos et amusement. De la bonne humeur, de la rigolade, il n'en manque pas. Mais ça travaille dans le bureau ! Chacune à son poste : Christine, Dany, Katarina, Geneviève et Michèle. Et, comme dit souvent Christine, « Y'a du taf » : maintenir les comptes en état, classer les trésors de Vlady, mettre à jour le site internet, informer à propos des stages, ranger inlassablement le cagibi, nettoyer le dojo, accueillir les stagiaires et gérer l'ensemble d'une école internationale...



*Les 5 mousquetaires :
Geneviève, Dany, Katarina,
Michèle et Christine*

Vous comprenez donc que cela doit être agrémenté de beaucoup de rires. Espérant que ça réjouisse aussi ceux qui les entendent.

Pour Katarina et Geneviève, cette année au centre est une superbe expérience : cours intensifs, pratiques de Tai Ji Quan, bonne humeur et travail se succèdent sans jamais se ressembler.

Le CIVS propose à nouveau cet échange « stage-travail » de septembre 2006 à juin 2007.

Pourquoi ne serait-ce pas une équipe plus masculine l'an prochain ?

Avis aux amateurs de sensations fortes, Chi assuré !

Le répondeur du CIVS est lent à la détente...

Quand vous téléphonez et que vous n'entendez pas une jolie voix répondre : « Centre Stévanovitch, Bonjour », n'hésitez pas à attendre le répondeur automatique pour laisser votre message (auquel nous répondrons avec plaisir). En effet, il y a un « blanc » de quelques secondes (si précieuses sans doute) avant le déclenchement du message. Un peu de patience, ne raccrochez pas !!



C'est plus clair

Le Centre International Vlady Stévanovitch : c'est le siège de l'Ecole de la Voie Intérieure, situé à Oppedette. Il fonctionne sous forme d'association. Dès que vous faites un stage au Centre, vous adhérez à cette association. Les associations nationales (une par pays) : elles regroupent tous les Promoncas (enseignants et non-enseignants) de l'Ecole de la Voie Intérieure. En France, les élèves sont fédérés par l'intermédiaire de l'association nationale ou le CIVS.

La FEQGAE (Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques) organisme dont nous faisons partie qui reconnaît pleinement notre pratique et la défend.

Qu'en est-il de la fédération ?

Le Ministère de la Jeunesse et des Sports a accordé une délégation pour les arts martiaux chinois, y compris le Qi Gong, à la FTCCG (Fédération de Tai Chi Chuan et Chi Gong), orientée vers la compétition.

La FEQGAE, qui représente la grande majorité des pratiquants de Qi Gong et Art Energétiques, a engagé des actions (dont une pétition nationale, l'embauche d'un attaché de presse) pour revendiquer sa représentativité et obtenir une reconnaissance auprès des autorités.



A noter

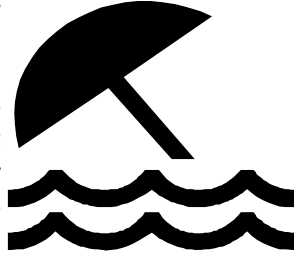
Journée Nationale de la FEQGAE le :
dimanche 18 juin 2006

à Paris, Aix en Provence, Toulouse, Chambéry et
Rennes

Thème : « la respiration et le souffle vital »

Des nouvelles du Portugal

Le nouveau Centre de formation Vlady Stévanovitch Portugal, anciennement connu sous le nom de Centre Algarve accueille des résidents depuis décembre 2004. Situé près de Tavira, à 27 km de l'aéroport de Faro en direction de l'Espagne (à environ 40 km de la frontière), il est maintenant accessible beaucoup plus facilement. Le climat y est plus clément que dans la vallée de Monchique. Les plages y abondent et agrémentent le séjour lors des stages de longues durées.



Les stages vont bon train même si le nombre de participants y est limité dans l'ensemble. C'est ce qui crée une ambiance plutôt familiale et favorise l'accompagnement des stagiaires.

Les stages de Kiriki version « douceur sur le tantien » si particulier à Fabien, durant la période des fêtes 2005-2006, ont beaucoup plu et fait « raccrocher » certains pour qui le kiriki ne plaisait pas du tout. « À explorer un jour ». Je me dois de me répéter car plusieurs croient encore qu'étant situés au Portugal, nous n'enseignons qu'en portugais. L'enseignement se fait aussi en français. Fabien étant polyglotte adapte l'enseignement aux stagiaires.

Nous prévoyons prochainement la construc-

tion d'une nouvelle maison de 320 m2 avec une plus grande salle et 4 chambres doubles en suite. Le tout pour pouvoir mieux répondre à vos besoins et favoriser l'expansion de l'école; désir si cher à Vlady. Nous aurons besoin de votre support pour ce grand projet.

Mariana, notre parrainée argentine, poursuit sa formation au Centre V.S. Portugal jusqu'en septembre 2006, pour devenir enseignante de l'école. Elle travaille déjà très bien et par la suite, commencera l'enseignement à Valence (Espagne). Elle compte prendre ainsi une année d'expérience d'enseignement avant de revenir se former et se corriger durant l'été 2007. Puis ce sera le grand départ avec son retour en Argentine, près de Buenos Aires où elle ouvrira son école, la seule école de La Voie Intérieure Art du Chi en Amérique du Sud (nous n'avons plus de nouvelles du Brésil). Elle nous est d'un grand secours ici pour son aide au Centre (c'est une excellente cuisinière). Pour la remplacer, nous aurons besoin d'une nouvelle personne, qui échangerait du travail contre la formation de Tai Ji. Si vous êtes habiles de vos mains (menuiserie, jardinage, informatique, cuisine, etc..) et avez le goût d'un grand changement, pourquoi ne pas faire le grand saut.

Il fait bon vivre au Portugal.

Au plaisir de se revoir. Amitié à tous.

Jeanne Houde

ÉMETTEUR D'ONDES VIVES

A la question posée :

“Qu'est-ce que tu sens ? “,

voici quelques réponses

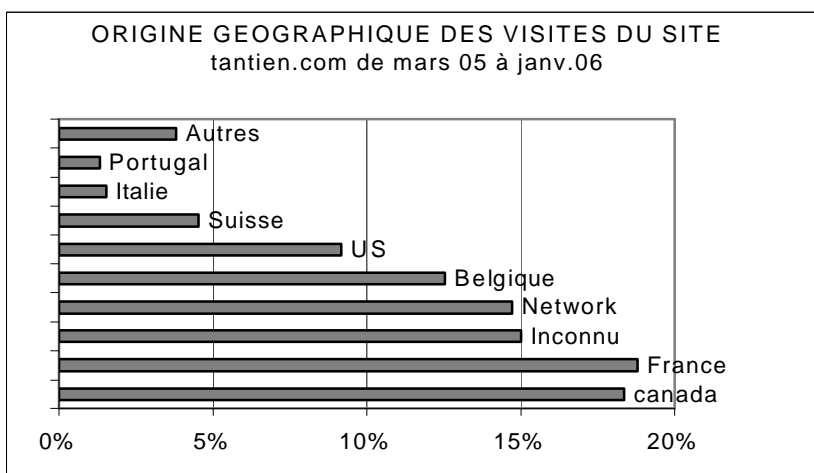
- * Il y a plein de couleurs, c'est magnifique.
- * Ouah ! ça me grimpe le long du dos.
- * Je suis sur un bateau qui tangue.
- * Je me sens HEUREUX, c'est dingue !
- * Maintenant, c'est plein partout.
- * C'est comme si j'étais dans un bocal et qu'on me secoue !
- * Je m'excuse, mais ça n'arrête pas de gargouiller dans mon ventre.
- * Curieuse, cette sensation de s'enfoncer dans le sol : très agréable !
- * Tu sais, c'est cette joie dans la tête, comme quand on faisait “cochon pendu“ quand on était petit.
- * Ça me chauffe le bas du dos, t'es sûre que c'est normal ?

Denise Michel

LE SITE INTERNET

TOP 10 des pages les plus visitées sur le site tantien.com (comprenant au total +/- 1700 pages) - Statistiques d'avril 2005 à février 2006

Première page du site tantien.com	1
Le bulletin de septembre 2003 en pdf	2
La première page du site du Centre International Vlady Stévanovitch	3
L'Ecole dans le monde (liens vers les associations nationales)	4
La première page du site du Centre Pierre Boogaerts	5
L'agenda des stages de l'Ecole Internationale	6
Le matériel (liste des livres, cassettes... et liste des postures)	7
La première page du site du Centre Stévanovitch de Paris	8
L'Art du Chi : Explication et méthode Stévanovitch	9
La page du stage d'été au CIVS	10
Les grands stages d'été dans les trois centres	11



Pour les non initiés, le network est « l'activité intrinsèque liée au référentiel du site Web dans les moteurs de recherche, principalement ». Dixit notre Monsieur Web, Alain Neveu. *Plaît-il ?*

J'ai rendez-vous avec nous.

Samedi. Toute l'année. Jardin public d'un village du midi de la France. 10 h. Ils arrivent un par un. Embarrassés. On forme un cercle. Silence. La pratique commence : les 11. Parfois un « qu'est-ce qu'ils font les gens papa ? ». Puis ce sont les 24 et la 1ère partie des 108. Qui guide ? Chant des oiseaux, paix. 11 h 15 : échanges verbaux, sourires ; qui vient prendre un café ? De retour chez moi, je me sens pleine de...Pleine.

Laurence Bourreau

南
元
阿
彌
陀
佛

Na-
mu
A-
mi-
da
Butsu

Vlady a introduit l'enseignement des sons dans l'Ecole. Ici, un mantra japonais longtemps tenu secret.

LE FONDS DE SOLIDARITÉ INTERNATIONALE

Il a été créé pour permettre la formation d'enseignants dans les pays où il n'y a pas la possibilité de gagner suffisamment d'argent pour la payer. Dans ce cas, les formateurs et professeurs offrent un enseignement gratuit. Après une année 2004 maussade, l'année 2005 s'est avérée être celle de la relance des projets. Mariana Saenz, argentine toujours enthousiaste et persévérante, a commencé sa permanence au CVS Portugal fin mai 2005. Elle y restera jusqu'à fin septembre 2006.

A Oppedette, vous trouverez Katarina Gavric et son sourire qui vient de Croatie pour se former pendant un an.

INFOS DIVERSES

LES PETITES ANNONCES

Avis de recherche

Je t'ai vu, au premier rang, devant Michèle. Tu avais un tee-shirt sur lequel il était écrit : Ostéotandinomusculoneurolipidovasculocutané. J'ai flashé lorsque tu as repoussé le singe avec élégance et puissance. Mon chi n'a fait qu'un tour. Hélas j'ai du partir avant même de connaître ton prénom. Si tu te reconnais, appelle-moi ! 04 92 75 93 98
PS : J'avais un tee-shirt « Gardons les pieds sur terre » et du rouge sur mes ongles de doigts de pieds.



Avis de recherche

Je serrais mon tantien dans mon ventre et sentais la barre en béton. Je concentrais mon chi pour me broser le genou. Tout était réglé sur ma respiration (hi ho). J'ai senti l'énergie du groupe tourner vers la droite et pourtant mon corps est parti de l'autre côté. C'est là que je t'ai vue, dans ton tee-shirt moulant sans manche noir et blanc (18 € seulement, au profit du fonds de solidarité). A ce moment précis quelqu'un a augmenté le chauffage dans le dojo. Je suis resté en miroir, transpirant, plus ancré que jamais, le regard accroché à ta splendeur : surtout tes doigts de pieds agrippant le sol, ton bassin ouvert et tes gueules de tigre si félines. J'aurais voulu ramper tel un serpent jusqu'à toi. Mais tu es partie avant que je ne t'atteigne. Si tu te reconnais, ou si tu as aussi un tee-shirt bien moulant sans manche (18 € seulement), appelle-moi au 04 92 75 93 98

Envie de mieux communiquer sur l'Art du Chi ?



? Vous pouvez vous inspirer du lien spécial « pour la presse » sur le site www.tantien.com.
? Et/ou demander trucs et conseils à Christine Saramito, la (très) attachée de communication de l'École au 06 07 39 74 60.
Email : presse.tantien@yahoo.fr

A vendre

Divers accessoires : sphère, barre, tube, œuf dur...
Très bon état. Très peu servi. Prix à discuter.
Tél : 04 42 50 13 55



Bienvenue à Nils
né le 10 mars 2006
chez Monica et
Samuel



Le 3^e jour : «Tu t'es vu quand tu as trop de Chi ?»

Blagues idiotes, fous rires, larmes, jeux de mots faciles, explosions d'émotions, toux excessives, pliage en quatre, perte du langage habituel,... tels sont les symptômes du 3^e jour.

Si cela t'arrive, pas d'inquiétudes. Ni médicament, ni recette de grand mère, ni activité parallèle ne calmeront ces effets. Il te faudra simplement avoir un peu de patience... le 4^e jour arrive bientôt.



Abus de Chi ?



A la recherche de l'axe perdu...

LA BOUTIQUE

Promotion
Les K7 108 postures à
5 € et 127 à 10 €!

LIVRES de Vlady STEVANOVITCH

????LA VOIE DU TAI JI QUAN - Ed. Bouteille à la Mer

Traduit en anglais : The Way - disponible Centre International Vlady Stévanovitch
en allemand : Der weg des Tai Ji Quan - disponible Centre International Vlady Stévanovitch
en italien : La Via del Tai Ji Quan - disponible Centre International Vlady Stévanovitch
en ukrainien : renseignements : madfligher@mailandnews.com
en portugais : A Via do Tai Ji Quan - disponible Centre International Vlady Stévanovitch

????LES ARTS MARTIAUX ET LE TAI JI QUAN DE LA VOIE INTERIEURE – Ed. Bouteille à la Mer -

????LA BIOSOPHIE - Ed. Bouteille à la Mer

????LA GNOSEE - Ed. Bouteille à la Mer – **EPUISÉ**

????LE PENSEUR REDRESSE - Ed. Bouteille à la Mer

????MEDECINS DEVENEZ GUERISSEURS - Ed. Bouteille à la Mer

Traduit en anglais : Doctors become healers - disponible Centre International Vlady Stévanovitch
en italien : Medici, diventate guaritori - Ed. Centro di Benessere Psicofisico

????L'EXPLORATEUR DU MONDE INTERIEUR - Ed. Bouteille à la Mer

Traduit en italien : L'Esploratore del mondo interiore
Ed. Centro di Benessere Psicofisico

????LE CHI VOIE DE LA VIE - Ed. Bouteille à la Mer

????LA VOIE DE L'ENERGIE - Editions Dangles

Traduit en espagnol : Las Tecnicas Energeticas – Ed. Robinbook»
en italien : La Via dell'energia – Ed. Mediterranée

????MONOLOGUE AVEC LES MORTS - Ed. Mémor

Traduit en italien : Monologo con i morti
Ed. Centro di Benessere Psicofisico

????J'ACCUSE LES SCIENTIFIQUES - Ed. Mémor

A SAVOIR
Les livres sont disponibles sur le site de l'Ecole (sauf la Voie de l'Energie)

CASSETTES VIDEO

????Tai Ji Quan et le travail du Chi avec Vlady Stévanovitch

11 exercices Chinois - Les 24 Postures - Le travail des mains

K7 vidéo en Anglais et Italien uniquement

????Les 108 Postures avec Michèle Stévanovitch et regard sur Vlady

????Les 127 Postures avec Michèle Stévanovitch

DVD

????Tai Ji Quan et le travail du Chi avec Vlady Stévanovitch

11 exercices Chinois - Les 24 Postures - Le travail des mains

DVD en 4 langues : Français/Anglais/Allemand/Italien

Grand choix de tee-shirts originaux !!!

CD

????CD Relaxation/Respiration

????CD La Voie de L'énergie : Cours pratique n° 1 : le Tan Tien

Ces livres et cassettes sont disponibles auprès des responsables suivants :

BELGIQUE :	Jacqueline Cauchy	Tél. +32 (0)83 21 56 18
CANADA :	Sylvie Bourcier	Tél. +1 (514) 522 2452
FRANCE :	Geneviève Bozet et Katarina Gravic	Tél. +33 (0)4 92 75 93 98
PORTUGAL:	Fabien Bastin	Tél. +351 282 913 47
SUISSE :	Ariane Fleury	Tél +41 (0)32 751 73 02

Ami(e)s Promoncas,

Merci à tous ceux et celles qui ont participé à cette parution.

Ce bulletin est le vôtre. Il a besoin de vous, de vos articles, photos, commentaires, idées en tout genre. Celui-ci vous inspire des remarques ? Des oublis ? Des critiques ?

Le prochain bulletin sera mieux !

Contactez-moi : Laurence Bourreau

Tél : 00 33 (0)4 42 50 13 55 – email : corpsetsouffles@wanadoo.fr