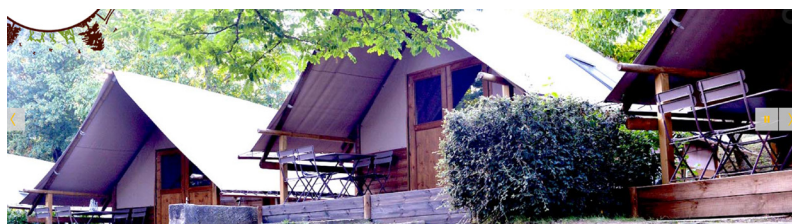


# Art du Chi « intégral » - Tai Ji Quan, relaxation, Qi Gong, méditation, Kiriki-do, Sons porteurs de Chi.



L'ART DU CHI  
Méthode Stevanovitch



## Stage du week-end de l'Ascension 2015 du 14 au 17 mai. (pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive) Drôme des Collines - Domaine de Chantesse

### ● Initiation ou perfectionnement sur 2, 3 ou 4 jours

Enseignement : Anne-Marie Vessylier, Thierry Chastaing et toute une équipe d'enseignants de l'école de la Voie intérieure.

*Détente, Bienveillance, Justesse, Présence à soi, Unité, Sérénité...*

Les stages permettent de découvrir et de pratiquer durant plusieurs jours en dehors du quotidien, et de vivre un approfondissement inaccessible durant les cours. L'école de la Voie intérieure propose un enseignement riche de différentes techniques et pratiques. Trois formes de Tai ji quan, des exercices de Qi gong, des techniques de respiration et de relaxation, des exercices « de Chi » débutants et avancés, des techniques vocales énergétiques (Bijas mantras) et des exercices plus toniques, mais non-violents, dérivés d'un kata de Kung-fu (kiriki-do).

### ● les particularités de ce stage hors du commun

- une équipe d'enseignants différents regroupés au sein d'une démarche commune.
- un enseignement incluant une approche des **Bijas mantras** (sons harmonisants) et du **Kiriki-do** (forme rapide)
- un enseignement de tous niveaux : **DEBUTANT, 24, 108 et 127 postures.**
- **Découverte : les 14 et 15.** 1 jour 1/2 d'initiation pour les débutants qui ne désirent pas participer à l'ensemble du stage. La soirée du vendredi 15 sera consacrée à une information complète sur l'école internationale de la Voie intérieure.



### ● accueil au Domaine de chantesse - [www.domaine-de-chantesse.com](http://www.domaine-de-chantesse.com)

Le domaine de chantesse nous accueille en pension complète dans le cadre de son parc boisé de 3Ha en pleine nature. L'hébergement se fait en chambre de 2 à 3 lits répartis en 24 Eco-lodges insolites en bois. La pratique se déroulera dans les différents espaces verts du Domaine et dans de grandes yourtes. Le domaine est géré par une association qui défend les valeurs de l'économie sociale et durable. (situation : à 12 kms de la sortie A7 Tournon/Tain l'Hermitage- 12kms de Romans sur Isère. 25mn de la gare Valence TGV)

A confirmer : l'espace Sauna/hamman sera accessible les vendredis et samedis de 18h15 à 19h15.

**Anne-Marie Vessylier & Thierry Chastaing** : Ils enseignent depuis 1994 et 1991 dans toute la région. Ils animent régulièrement des stages en France comme à l'étranger. Ils sont tous les deux professeurs délégués à la formation personnelle des futurs enseignants de l'école. Ils sont diplômés de trois fédérations.

**Ils seront accompagnés de plusieurs enseignants** dont Marie-Christine & George Willemin (Genève), Eric Ribeyron (Grenoble), Maryvonne Guillermin (Sallanches), Pierre Mabboux (région lyonnaise), Cathy Girard-Madoux (Albertville) Jean-Marc Gagnaux (Grenoble), Antoine Epiphany (Drôme) ... Tous ces enseignants ont la reconnaissance de l'école. Ils enseignent régulièrement.

## Le Chi (t'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 (le centre situé dans le bas ventre).

La découverte de cet Art conduit 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.

DIFFÉRENTES THÉMATIQUES ONT ÉTÉ EXPLORÉES DURANT LES 20 ANNÉES D'ENSEIGNEMENT. D'AUTRES SONT EN DEVENIR. NOUS EN LIVRONS ICI QUELQUES UNES :

PLACER SON INTENTION ET LÂCHER PRISE - LE BONHEUR D'ÊTRE DANS SON UNITÉ - LA RELATION AU TEMPS & LA RELATION À L'ESPACE - ACCROÎTRE LE RESSENTI D'UNITÉ CORPORELLE - LE CALME DE L'ESPRIT & L'ENGAGEMENT DU CORPS - UN CORPS RELIÉ = UN CORPS PLUS FORT - LIBÉRER DES ESPACES INTÉRIEURS - LAISSER LA PLACE À L'ESSENTIEL.



LA CONNEXION À SOI À TRAVERS LA RELATION SOUFFLE/POSTURE/ÉNERGIE - NOTION DE PERMANENCE ET D'IMPERMANENCE - LORSQUE INTUITION RIME AVEC PERCEPTION - POSTURE JUSTE = POSTURE LÉGÈRE - LA CONNAISSANCE DIRECTE DE LA MAIN

## Les Bienfaits

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

- 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

Adapté à l'esprit occidental, notre 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 ainsi 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 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 préparent 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 Sons porteurs de Chi

La Méthode intègre, à certains moments, l'utilisation de complexes sonores richement chargés en Chi. Ces sons enregistrés facilitent considérablement l'apprentissage en permettant à l'élève de sentir la présence du Chi. Il devient plus aisé de tenir compte de cette présence énergétique et d'apprendre à l'utiliser à bon escient. Cet outil pédagogique est un apport important à la méthode d'enseignement car il permet une transmission profonde de cette discipline.

## Notre expérience à votre disposition

Durant les stages précédents, les stagiaires ont apprécié : « l'organisation générale, d'avoir plusieurs enseignants à leur disposition, 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 apprécié quand il pleut, le brouillard... »

● les photos du stage de l' Ascension 2012 sont sur internet.

<https://plus.google.com/photos/110290444427136213827/albums/5845266798308312833?authkey=CP-k5KaBvcChlgE>



Photos :

- l'équipe d'enseignants au grand complet.
- une des yourts servant de salle de cours.
- un cours sur l'émission des sons.
- A-M Vessylier et T.Chastaing



## Enseignement / déroulement

● Le stage vous offre la possibilité de découvrir l' Art du Chi, ou de vous perfectionner, au sein d'un groupe de personnes motivées. Chaque stagiaire participe en fonction de son niveau de pratique.

● Initiation et perfectionnement avec 4 niveaux de cours : **DÉBUTANT, 24, 108, 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.  
- Alternance entre les enseignants.

Des pratiques supplémentaires sont souvent proposées en début et fin de journée par l'un des enseignants.

● La progression pédagogique se fait sur l'ensemble du stage. Afin de bénéficier au maximum des bienfaits de la pratique, il est vivement conseillé de suivre le stage dans sa totalité. Néanmoins, **une participation sur le jeudi et le vendredi est possible.**

- les débutants devront commencer dès le premier jour. Le stage réunit généralement une bonne cinquantaine de personnes.

● Anne-Marie Vessylier et Thierry Chastaing assureront les cours les plus techniques et les plus avancés. La progression pédagogique sera assurée par l'ensemble des enseignants et fera l'objet d'une attention quotidienne. Un beau programme en perspective !

## Hébergement

24 eco lodges (maisonnette en bois) avec terrasse et salon de jardin sont à notre disposition.

Chacune d'entre accueillera 2 à 3 personnes. - site : [www.domaine-de-chantesse.com](http://www.domaine-de-chantesse.com)

- 8 sont composées 2 espaces de sommeil + un espace jour/nuit avec salle d'eau, douche, WC

- 16 sont composées de 3 petites chambres + un espace jour/nuit avec salle d'eau, douche, WC

site : [www.domaine-de-chantesse.com](http://www.domaine-de-chantesse.com)

## Alimentation

La restauration essentiellement à base de produits locaux frais . Les menus seront de type «végétariens» agrémentés d'une viande blanche, de poisson et de fromage pour les plus affamés. Si vous suivez un « régime » particulier, merci de nous l'indiquer absolument lors de votre inscription. Présentation des menus sur demande.

## Horaires

Début du stage : le jeudi 14 mai 2015 à 14h00

Fin de stage : le dimanche 17 mai 2015 à 16h30.

## Tarifs

### ● ENSEIGNEMENT

- inscription reçue avant le 01 mai : **210 € / stage** — inscription reçue après 01 mai : 224 €

- initiation/débutant du 14 mai 14h au 15 mai 18h00 : **90 €**

- journée à l'unité : 64 €/l'un

- repas optionnel du jeudi midi : 15€/repas

- réduction possible de 10% à 15% pour revenu modeste, nous contacter.

### ● HEBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE

- logement en Eco lodges de 2 à 3 personnes : 65,30 €/jour/personne - **195,90 €/séjour**

(apporter son nécessaire de couchage - draps ou duvet + linge de toilettes)

### ● TARIF HORS/PLACE :

Les stagiaires qui ne logent pas sur place participent aux frais de la maison.

1 journée : **25 €/jour** (repas de midi + utilisation des lieux + pauses collations)

**Inscription dans la limite des places disponibles. N'attendez pas le dernier moment.**

## Inscription / itinéraire

- Vous recevrez une confirmation avec informations complémentaires.
  - Accès: Gare TGV de Valence (25 mn) - situé à 12 kms de Romans sur Isère.
- Adresse complète : Domaine de Chantesse, 1193, rte de la forêt de Sizay, 26260 Saint-Donat-sur-l'Herbasse. Téléphone : 060 888 6336 – 04 27 43 10 00

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

### Envoyer votre inscription à :

Vessylier/Chastaing - 23, route d' Etrembières 74100 ANNEMASSE  
Tel : 09 75 51 26 54 e-mail : thierry.chastaing@yahoo.fr



## Bordereau d'inscription - ART DU CHI, stage Ascension 2015 dans la Drôme.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

Pays : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

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

### INSCRIPTION

- Je m'incris au stage pour :

sa totalité  seulement les : \_\_\_\_\_

Si vous arrivez en train, précisez l'horaire (taxi commun) \_\_\_\_\_

Si vous appréciez le covoiturage :

je propose un covoiturage à partir de : \_\_\_\_\_

je recherche un covoiturage à partir de : \_\_\_\_\_

je désire prendre en supplément le repas du jeudi midi (12h30)

- NIVEAU

débutant  24 p.  108 débutant  108 av.  127

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

- HÉBERGEMENT

eco lodges 2 à 3 personnes avec espace de sommeil individuel

sans hébergement - hors/place

- RÉSERVATION

Je verse la somme de 120 € à l'ordre Vessylier/Chastaing. (non-remboursée en cas de désistement après le 01 mai 2015, cette somme n'est pas encaissée avant le stage)

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date :

Signature :