

# L' Art du Chi

## Arts corporels énergétiques

Qi Gong & Tai Chi pour la vitalité, liberté corporelle, conscience d'être, harmonie...



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch

**LYON**



**2019-2020** Programme cours & stages

# Accueillir le corps pour toucher l'être

depuis 2004 à Lyon et sa région

## Qi Gong

*Énergie & centre vital*

*École Internationale*

## Tai Ji Quan (Tai Chi)

*Espace*

*Respiration*

*La conscience par le corps*

## Relaxation

*Écoute intérieure*

## Méditation

### Un art

Art corporel millénaire, l'Art du Chi allie des techniques énergétiques traditionnelles (Qi Gong) à des mouvements lents favorisant la circulation de l'énergie dans le corps (Tai Chi). Il est aujourd'hui diffusé dans 15 pays par 280 enseignants selon une méthode progressive, accessible à l'esprit occidental : la Méthode Stévanovitch.

### Un enseignement

Axé sur le bien-être, la santé et la conscience du fabuleux potentiel humain, l'Art du Chi intègre le corps et l'esprit dans son exploration de l'énergie vitale, le Chi. Cette attention au Chi et au centre du corps, le Tantien, confère à nos mouvements légèreté, plénitude, intégration dans l'espace et lien avec les forces de la nature.

Elle offre au pratiquant des possibilités d'une formidable exploration intérieure.

[www.taichilyon.fr](http://www.taichilyon.fr)



### Une possible Voie

L'Art du Chi s'ancre dans le corps qui devient conscience. C'est par lui que nous mobilisons le Chi et atteignons les couches profondes de l'être. La conscience s'élargit, la perception de la réalité se transforme, notre rapport au monde change. Cette recherche fait de cet enseignement une possible Voie.

## Sommaire

Les enseignants de l'association «Tai Chi Lyon»	page 3
Une dynamique qui relie pratiquants et enseignants	page 4
Des cours au contenu varié - les thèmes explorés ...	page 5
La liste des cours hebdomadaires - 3ème, 5ème, 7ème, 8ème les cours bi-mensuels ...	page 6
A Lyon, les stages en soirée - les stages en week-end	page 7
Les stages - Art du Chi & bain de forêt - Morvan, Forez	page 8
Le stage d'été en août 2020	page 9
Le cycle de formation personnelle	page 10
Tarifs et contacts	page 11



Cours sur la perception et la mobilisation du Chi (énergie vitale) lors de la porte-ouverte de juin 2018 à Gerland.

# Les enseignants de Tai Chi Lyon

L'association Tai Chi Lyon est constituée d'un collectif d'enseignants expérimentés tous issus de l'école de la Voie intérieure. Cette école transmet l'Art du Chi d'après une pédagogie moderne et adaptée au mode de pensée occidental : la méthode Stévanovitch.



## **Eric Sampol**

Eric s'initie aux arts énergétiques taoïstes auprès d'un moine pendant 2 ans avec un engagement total. Puis il suit l'enseignement et la formation de l'Art du chi. Il enseigne sur Lyon depuis 2011. Il gère également le secrétariat ...



## **Ivola Demange**

Rencontre avec l'école en 2002... Elle devient enseignante en 2007. Enseignante d'EPS à Lyon 2, elle y intègre l'Art du Chi et la danse. Elle est aussi instructrice «Rio Abierto: mouvement et transformation» et danseuse contemporaine. Elle rejoint le collectif de Tai Chi Lyon en 2015.



## **Anne-Marie Vessylier**

La soixantaine rayonnante, Anne-Marie est thérapeute de longue date et enseignante en France et l'étranger depuis 1994.

Elle anime particulièrement la formation personnelle de l'école ainsi que des cercles de femme...



## **Thierry Chastaing**

La cinquantaine affirmée, Thierry enseigne depuis 1991 en France principalement. Il a largement participé au développement de l'école sur la région Rhône-Alpes.

Il crée avec Anne-Marie depuis 2010 le Centre Art du Chi Bourgoigne.

# La belle dynamique pratiquants /enseignants

## L'aventure commence dès le premier cours.

En effet, le Chi (l'énergie vitale) méconnu dans notre culture n'en est pas moins accessible par tous. Le pratique de notre école permet aux occidentaux d'appréhender facilement des notions comme : l'écoute intérieure, le Tantien (centre énergétique), le Chi et les différentes circulations énergétiques, les mouvements portés par le Chi, le calme intérieur, le vide mental ...



## Extraits de témoignages de pratiquants

« quelques mots de leurs expériences »

- un état de relaxation et un travail profond
- la perception de l'énergie vitale et la concentration sur les ressentis corporels
- l'énergétique, le lien entre le corps et l'esprit
- la douceur, le centrage, la gestion du stress
- une méditation en action
- le plaisir de pratiquer au sein d'un groupe harmonieux
- le bonheur de ressentir un corps vivant
- la maîtrise des gestes, la tonification du corps
- la vitalité, la sérénité, la concentration
- la présence centrée et puissante dans le Tantien...

## Les enseignants, des guides bienveillants

La pratique se base sur la perception de l'énergie de la vie en soi. Une attitude de non-jugement et d'encouragement est accordée à chacun en toute simplicité. Pas de critique, pas de récompense, pas de pression...



Cours au Parc de Gerland  
pour bénéficier  
des forces de la nature.

# Des cours au contenu varié. Les thèmes explorés ...



Eric Sampol, enseignant



## **L'Art du Chi est un art corporel énergétique orienté vers le bien-être et la santé.**

Il est issu des arts internes traditionnels orientaux comme le Qi Gong, le Tai Chi Chuan, le travail en assise sur le Tiantien et le petit circuit céleste du Taoïsme.

Il emprunte aussi les voies de la relaxation, du contrôle de la respiration et des techniques de focalisation de l'intention (Yoga), de méditation ou d'émission des sons porteurs d'énergie.

L'Art du Chi délaisse toutes notions de compétition, de grade et de jeux d'opposition.

Le contenu des cours varie en fonction du niveau des pratiquants et de l'orientation retenue. La progression pédagogique se fait tout au long de l'année. Les cours réguliers sont accessibles à travers une inscription sur l'année.

- cours Qi Gong et Tai Chi pour débutants
- cours de Qi Gong / méditation pour débutants
- cours Tai Chi avancés - 24 ou 108 postures

## **L'Art du Chi explore différents thèmes dont :**

la liberté de la respiration - la détente et le relâchement musculaire - la protection et la régénération énergétique - la perception et la circulation de l'énergie vitale, le Chi - la présence centrée - les auto-massages - le calme intérieur - le développement de l'attention et de l'intention - le lien avec les forces de la nature - la logique martiale des mouvements - le bain de forêt - le vide mental ...

# Listes des cours - 3ème, 5ème, 7ème, 8ème hebdomadaires ou bi-mensuels.

## COURS HEBDOMADAIRES - 2019/2020

MARDI - **Lyon 3ème** - Salle Sylphide 160, rue Baraban  
- 12h15 à 13h30 Qi Gong et méditation - **niveau débutant** & 1ère année

LUNDI - **Lyon 5ème** - Salle des fêtes de la Garenne - 60, av. Eisenhower  
- 18h30 à 19h55 Tai Chi 108 postures - niveau avancé  
- 20h05 à 21h30 Qi Gong et Tai Chi - **niveau débutant** & 1ère année

MERCREDI - **Lyon 7ème** - Office des sports - 1, quai Fillon  
- 9h30 à 11h00 Qi Gong et Tai Chi - **niveau débutant**  
- 10h15 à 11h45 Qi Gong et Tai Chi 24 postures - niveau intermédiaire  
- 12h15 à 13h30 Qi Gong et méditation - **niveau débutant** & 1ère année

MARDI - **Lyon 8ème** - Studio «Hérideaux» - 43, rue des Hérideaux  
- 18h30 à 19h55 Tai Chi 108 postures - niveau avancé  
- 20h05 à 21h30 Qi Gong et Tai Chi - **niveau débutant**

MERCREDI - **Lyon 8ème** - Studio «Hérideaux» - 43, rue des Hérideaux  
- 17h00 à 18h15 Qi Gong & méditation - **niveau débutant** & 1ère année  
- 18h30 à 19h55 Tai Chi 108 postures avancé - niveau avancé  
- 20h05 à 21h30 Qi Gong et Tai Chi 24 postures - niveau intermédiaire

## COURS BI-MENSUELS LE SAMEDI - 2019/2020

Ces cours offrent également la possibilité d'une pratique régulière.

**Lyon 7ème** - Office des sports - 1, quai Fillon  
- 9h30 à 12h30 Qi Gong et Tai Chi 24 postures - niveau intermédiaire  
- 14h00 à 17h00 Qi Gong et Tai Chi - **niveau débutant**

A savoir : cours d'essai offerts - merci de nous avertir de votre présence.

# Les stages en soirée

## Les stages en week-end ...



Vlady Stévanovitch  
1925-2005  
Fondateur de l'école de  
la Voie intérieure.



### Les stages en soirée

*L'aventure de la pratique sur 3 soirées consécutives.*

Pendant les vacances scolaires de la Toussaint et de février, l'association propose 2 stages sur 3 soirées. Ces stages sont un moyen d'aller plus loin, de découvrir et d'explorer la profondeur de l'Art du Chi... de prendre le temps de s'immerger dans une qualité d'état d'être différent de la vie de tous les jours.

#### CYCLE DE 3 SOIRÉES DE 19H00 À 21H15 (Lyon 8ème)

- lundi 21, mardi 22 et mercredi 23 octobre 2019.  
thème : engagement dynamique et logique martiale...  
un chemin vers la liberté corporelle.

- lundi 24, mardi 25, mercredi 26 février 2020.  
thème : revitalisation par le Chi. apprendre à mieux  
percevoir puis faire circuler son énergie vitale.

### Les stages en week-end

Vous pourrez y découvrir l'alternance de la pratique en assise (perception & mobilisation du Chi - méditation) et de la relaxation. Cela permet d'approcher l'aspect interne des disciplines énergétiques pour ensuite les intégrer dans la pratique debout du Qi Gong ou du Tai Ji Quan (Tai Chi). Certains sont accessibles aux débutants, d'autres pas.

#### DIMANCHE COMPLET A THÈME (Lyon 7ème)

- 13 octobre le sacrum : ancrage et respiration
- 01 décembre les 24 postures de A à Z.
- 19 janvier la grande circulation du Chi
- 05 avril protection et régénération par le Chi.

#### SAMEDI A THÈME (Lyon 7ème)

- 08 février Initiation - les bases de la pratique.



# Stages Art du Chi & bain de forêt

## Stages en Morvan ou en Forez ...

La pratique de l'Art du Chi permet un accès progressif aux réalités énergétiques de son propre corps et facilite l'intégration de chacun dans l'environnement auquel il «appartient».

Sortir de la salle de cours pour pratiquer dans un lieu de nature est dans l'ordre des choses. Ayant travaillé sur le relâchement, la «centration» (Tantien) et la finesse de la respiration endo-nasale (les narines)... nous pourrons facilement nous relier aux forces énergétiques, libres et spontanées de la nature dans son ensemble.

### Art du Chi & bain de forêt

Le stage se déroulera dans une forêt connue comme un haut lieu tellurique où l'énergie est bienfaisante et régénérante.

**Dimanche 31 mai 2020 - Forêt du Mont Pothu**, village de Brullioles - Mont du Lyonnais avec T. Chastaing

### Art du Chi en Morvan

**Le week-end du vendredi 01, samedi 02 et dimanche 03 mai 2020,**

Un stage résidentiel pour découvrir les bases de pratique ou continuer à développer Présence et écoute intérieure. Aux portes du parc du Morvan, dans un lieu beau et calme, venez nous rejoindre au **gîte de la source des Sylves**.

[www.gite-la-source-des-sylves.com](http://www.gite-la-source-des-sylves.com)

### Art du Chi en Forez

*Une collaboration entre dix enseignants de l'école afin de donner l'accès à toutes les facettes de l'Art du Chi.*

Stage Ascension 2019 du jeudi 21 mai au dimanche 24 mai au **Château du Goutelas** dans la Loire.



En lien avec les forces de la nature...

Aout 2018  
au centre  
Art du Chi  
Bourgogne.

# Le stage d'été du 15 au 19 août 2020

## Un stage d'été organisé par Tai Chi Lyon au Centre Art du Chi Bourgogne.

Quelque soit votre niveau et votre expérience, l'association propose à tous ses membres un stage d'été de plusieurs jours.

Vous pourrez approfondir les pratiques que nous avons expérimentées avec vous

durant l'année :

relaxation, méditation,

Qi Gong & Tai Ji Quan (Tai Chi),

dans un cadre de pleine

nature prévu à cet effet.

Ce stage est ouvert à tous ; aux débutants pour une initiation et aux pratiquants d'autres niveaux et d'autres associations.

Le lien avec les forces de la nature nous accompagnera largement durant cette expérience riche en découvertes.



Initiation et perfectionnement animés par vos 4 enseignants avec 3 niveaux de cours : **débutant, 24 & 108 postures.**

# Le cycle de formation personnelle



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch

**Cette formation offre des outils performants et accessibles à tous les pratiquants pour se ressourcer, se dynamiser, élargir son horizon de vie et sa présence.**

Chacune des techniques transmises au cours de cette formation est un trésor à multiples facettes dont nous décrypterons les profondeurs ensemble dans la perspective d'un véritable **cheminement intérieur**. L'enseignement est orienté vers une intégration de la pratique dans le quotidien et la réalité énergétique propre à chacun. Cette réalité touche à tous les niveaux de l'être : physique, émotionnel, mental ainsi qu'à la dimension profonde à laquelle chacun donnera un sens propre.

*Anne-Marie et Thierry enseignent depuis 1994 et 1991. Ils sont largement engagés dans le développement de l'école de la Voie intérieure. Ils animent des cycles de formation personnelle depuis 2007.*

**Un nouveau cycle commencera en septembre 2020.**

Il se déroulera sur 2 années d'enseignement «intensif», plus une année d'intégration.

- les 2 années d'enseignement en groupe comportent 36 journées, soit 12 week-ends & 2 stages de 6 jours l'été.
- la 3ème année est une période d'assimilation et d'intégration supervisée par Anne-Marie ou Thierry, à réaliser à travers des cours hebdomadaires ou des stages.



# Tarifs et contacts

## Cours hebdomadaires

*Extrait des tarifs et réglementation. Les informations complètes sont accessibles sur le site de TaiChilyon.*

L'adhésion à l'association (28 euros ou 42 euros en tarif couple) est obligatoire pour participer aux cours hebdo.

Formule «hebdo» - 1 cours / semaine

- cours 1h15 : 290€/an
- cours 1h30 : 340€/an
- cours bi-mensuel : 340€/an

Formule «intensif» - 2 cours / semaine  
prix du cours de référence + 50%.

Réductions pour conjoint, étudiant et faible revenu.

## Stages

dimanche : adhérents 50€ - non adhérents 60€  
3 soirées : adhérents 75€ - non adhérents 85€  
été : 250€ pour une inscription avant le 20 juillet (hors hébergement)

LES ORGANISATEURS SE RÉSERVENT LE DROIT DE MODIFIER  
LES INFORMATIONS DONNÉES EN CAS DE NÉCESSITÉ.

## Diplômes & certifications

- certificats de qualification professionnelle d'animateur de loisir sportif - Sport pour Tous.
- diplômes fédéraux d'art martiaux Chinois internes avec cartes professionnelles.
- diplômes fédéraux d'Arts classiques énergétiques Chinois.

# www.taichilyon.fr

## Contacts

- secrétariat : 06 83 92 46 17
- adresse secrétariat : Tai Chi Lyon - 1, impasse du bois Bodet 69690 BESSEYAN
- siège social : Tai Chi Lyon - 31, cours Emile Zola 69100 VILLEURBANNE
- N° Siren : 488 542 101
- prestataire technique site : Nicolas Germain - Graphiste designer
- siège école : centre international, Aubard, 04200 SAINT VINCENT SUR JABRON.  
[www.artduchi.com](http://www.artduchi.com)