

LYON 2018 - 2019

Programme cours & stages



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch



L' Art du Chi

Arts corporels énergétiques

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

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



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 - Randonnée Himalaya	page 8
Le stage d'été en août 2019	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 ...



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...



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.



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 Bourgogne.

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 Tantien 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 - 2018 / 2019

MARDI - **Lyon 3ème** - Salle Sylphide 160, rue Baraban

- 09h45 à 10h45 Méditation et Chi (niveau avancé)
- 10h45 à 11h45 Tai Chi 108 postures (niveau avancé)
- 12h15 à 13h15 Qi Gong et méditation (**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 (**débutant** & 1ère année)

MERCREDI - **Lyon 7ème** - Office des sports - 1, quai Fillon

- 10h15 à 11h45 Qi Gong et Tai Chi (**débutant** & 1ère année)
- 12h15 à 13h30 Qi Gong et méditation (**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 (**débutant** & 1ère année)

MERCREDI - **Lyon 8ème** - Studio «Hérideaux» - 43, rue des Hérideaux

- 17h00 à 18h15 Qi Gong & méditation (**débutant** & 1ère année)
- 18h30 à 19h55 Tai Chi 108 postures avancé (niveau avancé)
- 20h05 à 21h30 Qi Gong et Tai Chi 24 postures (niveau avancé)

COURS BI-MENSUELS LE SAMEDI - 2018 / 2019

Lyon 7ème - Office des sports - 1, quai Fillon

- 9h30 à 12h30 Qi Gong et Tai Chi (**débutant** & 1ère année)

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

A Lyon, les stages en soirée les stages en week-end ...



Vlado 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 et de découvrir les bienfaits d'une pratique plus régulière.

SOIRÉES DE 19H00 À 21H15 (Lyon 8ème)

- lundi 22, mardi 23, mercredi 24 octobre 2018
- lundi 18, mardi 19, mercredi 20 février 2019

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)

SAMEDI APRES-MIDI A THÈME (Lyon 7ème)

- 13 octobre libérer sa respiration
- 15 décembre émission des sons porteurs de Chi
- 02 février initiation/découverte de l'Art du Chi
- 23 mars les reins

DIMANCHE COMPLET A THÈME (Lyon 7ème)

- 18 novembre protection et régénération par le Chi
- 17 février la petite circulation microcosmique
- 12 mai le sacrum : ancrage et respiration
- 16 juin percevoir le Chi dans le Tai Chi

Les stages en bain de forêt

Les stages en Himalaya ...

Art du Chi & bain de forêt

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.

Les stages se dérouleront dans des forêts connues comme des hauts lieux telluriques où l'énergie est bienfaisante et régénérante.

- **le forêt du Mont Pothu**, village de Brulioles - Mont du Lyonnais.

- **la forêt de Vallin**, villages de Torchefelon & Saint-Victor de Cessieu - Nord-Isère.

Dimanches de stages : 30.09.18 et 28.04.19

Art du Chi en Himalaya

En collaboration avec Art du Chi des Alpes et de la Drôme, des stages sont organisés en Himachal et au Zanskar.

Du 20 octobre au 03 novembre 2018, stage à **Dharamsala**, dans une nature luxuriante entre Bouddhisme et Hindouisme au pied des sommets qui culminent à plus de 5000m. Logés dans un village traditionnel au pied des sentiers. Ballades adaptées à toute condition physique moyenne avec un minimum d'entraînement.

Art du Chi «intégral»

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 30 mai au dimanche 02 juin au **Château du Goutelas** dans la Loire.

stage bain de forêt
juin 2018.



stage Himalaya
Toussaint 2015.

stage 10 profs,
Ascension 2017



Le stage d'été du 17 au 21 août 2019

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



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 commence en septembre 2018.

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.

- cours 1h00 : 240€/an
- cours 1h15 : 290€/an
- cours 1h30 : 340€/an
- cours 2h00 : 450€/an
- cours bi-mensuel : 340€/an

Différentes formules existent permettant de suivre un ou plusieurs cours par semaine.

Réductions pour conjoint, étudiant et faible revenu.

Stages

samedi après-midi : adhérents 35€ - non adhérents 42€
dimanche : adhérents 50€ - non adhérents 60€
en soirée : 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.

Diplomes & 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 BESSEY
- 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