

[Voir la version en ligne](#)



## Lettre Info janvier 2016

### Edito

Toute l'équipe de Tai Chi Lyon vous souhaite une bonne année pleine de santé, de moments de présence avec vos proches, mais aussi d'écoute et d'attention pour vous-même! En plein hivers, au moment où le Chi et la vie vibrent le plus faiblement, il est important de s'ancrer dans la pratique, et tel un arbre en dormance, de puiser patiemment dans le sol la force qui nous permettra de nourrir notre printemps intérieur...en quelques mots: soyez assidus en cours! Régularité et Patience sont les maîtres mots de notre belle pratique! Meilleurs vœux à tous

*au programme de cette lettre:*

- Stages week-end de janvier et février sur Lyon
- Nouveauté: un mini-stage en soirée pendant les vacances de février!
- Tantien Mag, le magazine de l'école
- Quelques infos sur la Formation Personnelle
- Evènements à venir...

- **Stages week-end de janvier et février sur Lyon:**

3 journées de stages vous sont proposées pour débiter cette nouvelle année 2016. **Ne tardez pas à vous inscrire, car le nombre de places est limité.** Ces journées sont ouvertes aux débutants comme aux pratiquants plus avancés! Voici un petit rappel des thèmes qui seront abordés:

**-Samedi 16 janvier:** *Circulation du Chi niveau1 (animé par Pierre Mabboux)*

Parler de circulation du Chi induit la notion de trajet, de points, de repères, de fluidité. En s'appuyant sur les différentes facettes de l'Art du Chi travaillées précédemment nous allons « préparer le terrain » : découvrir (ou confirmer), réveiller les points, aiguïser nos perceptions, nous entraîner à déplacer notre attention avec un « regard » d'enfant tout le

long du circuit de la petite circulation. (niveau tous pratiquants)

**-Dimanche 31 janvier:** **Présence, ancrage & Tai Chi 24 postures** (animé par I. Demange) Travailler le regard tourné vers l'intérieur. Cette exploration se fait à partir d'une écoute de plus en plus profonde de nos perceptions. La concentration nécessaire permet de calmer le "singe fou" et d'aborder notre présence globale et centrée. Un travail de mise en place, de prise en main et de renforcement du Tantien, base de l'ancrage dans les 24 postures. La présence totale nous permet alors d'aborder les 24 postures dans la détente, l'ouverture et d'y encourager la relation d'ancrage à la Terre. (niveau tous pratiquants)

**-Samedi 06 Février:** **Circulation du Chi niveau 2** (animé par Anne-Marie Vessylier)  
Cette journée fait suite à la première sur ce thème au cours de laquelle a été découvert le trajet de la petite circulation et l'éveil des points repères. Ici nous commencerons à agir au niveau de la petite circulation à partir du Tantien, afin de favoriser une circulation fluide, harmonieuse et complète de ce « grand boulevard de chi ». Nous ferons le lien avec la respiration à 3 temps et appliquerons le tout dans la forme des 24 postures. (niveau avancé ou ayant suivis le niveau 1)

D'autres stages ont lieu dans l'ouest lyonnais et dans la région, retrouvez toutes les infos dans la rubrique ["stages en région"](#) et ["stage en week-end sur Lyon"](#)

- **Nouveauté: Un mini-stage en soirée pendant les vacances de février**

- **thème** : Revitalisation par les sons enregistrés porteur de Chi - Niveau 1 (introduction)
- **dates** : mardi 16, mercredi 17, jeudi 18 février 2016
- **lieu** : salle des Hérideaux - 43, rue des Hérideaux 69008 LYON
- **horaires** : de 19h00 à 21h15 avec 15 minutes de pause.
- **public** : pratiquants tous les niveaux de l'art du Chi
- **tarifs** : adhérents : 75€ - non-adhérents : 85€
- **contenu** : détente profonde cellulaire - centrage renforcé (précision, bonification, « prise en main » du Tantien) - revitalisation par une circulation de Chi fluide et nourrie. - pratique fluide du Tai Chi et/ou des 11 exercices.

Retrouvez tous les détails de cette nouvelle proposition de l'association dans la rubrique ["mini-stage en soirée"](#)

- **Tantien Mag, le magazine de l'école:**

Cette année l'école de la voie intérieure, dont vos enseignants sont issus, a édité un nouveau numéro de Tantien Mag sur le thème de la méditation et l'Art du Chi. Les articles sont écrits par plusieurs enseignants expérimentés de l'école comme notre chère Anne-Marie Vessylier. [Voici le lien](#) pour le consulter gratuitement, des exemplaires imprimés seront également mis à disposition pour être empruntés. Une très bonne façon de mettre des mots sur l'enseignement et la voie de l'Art du Chi! Bonne lecture, ce numéro est réellement passionnant!

- **Quelques infos sur la Formation Personnelle:**

La « formation personnelle Art du Chi » est une particularité de l'école internationale de la Voie intérieure. Créée en 2008, elle prend à partir de 2012 une expression nouvelle en région Rhône-Alpes et en Suisse Romande à travers une formation complète sur 2 années. Un nouveau cycle commencera en septembre 2016. Il se déroulera sur 2 années à raison de six week-ends par an + 1 stage de six jours l'été.

Anne-Marie Vessylier et Thierry Chastaing, enseignants depuis 1994 et 1991, animent cette formation. Largement engagés dans le développement de l'école de la Voie intérieure, ils ont été nommés en 2007 professeurs délégués à la formation personnelle.

La formation personnelle s'adresse à tous pratiquants qui souhaiteraient approfondir les aspects fondamentaux de la pratique mais elle est également indispensable pour s'aventurer un jour sur la voie de l'enseignement.

Retrouvez notre nouvelle rubrique sur le site internet de Tai Chi Lyon dédiée à la [formation personnelle](#).

- **Evènements à venir...**

Samedi 12 mars: stage "présence, intention et Tai Chi 24 postures"

Samedi 2 avril: stage "émission des sons et 24 pstures"

Dimanche 3 avril: stage "les mains dans le Qi Gong et le Tai Chi"

Aidez-nous à faire connaître l'association en relayant cette lettre dans votre réseau !

**Le collectif d'enseignants:**

**Eric Sampol, Anne-Marie Vessylier et Thierry Chastaing**

**Le bureau de l'association:**

**Michèle Favre (trésorière), Samuel Mainguy (secrétaire) et Eric Sampol (président)**

Cet email a été envoyé à [ericsampol@hotmail.com](mailto:ericsampol@hotmail.com), [cliquez ici pour vous désabonner](#).

