

L'ART DU CHI :

Venez découvrir un **art corporel énergétique** orienté vers le bien-être et la santé.

Il est issu des arts internes traditionnels chinois, le Tai Ji Quan et le Qi Gong et est **accessible à tous**.

Sa pratique assouplit les articulations, développe une respiration profonde, procure une détente musculaire et nerveuse, tout en stimulant les fonctions vitales.

Elle développe la force et la souplesse, la concentration et le calme intérieur.

La mobilisation du Chi est le premier objectif de **l'Ecole de la Voie Intérieure**.

LA METHODE STEVANOVITCH :

La méthode Stévanovitch est adaptée à notre époque et aux pratiquants d'aujourd'hui.

La pédagogie, claire et progressive, rend accessible les techniques énergétiques traditionnelles venues d'Asie. L'esprit universel de ces pratiques est mis en avant et non les aspects liés uniquement aux cultures d'Extrême-Orient.

L'enseignement ne s'embarrasse d'aucune connotation religieuse et tourne le dos au spectaculaire et à la compétition.

Cette méthode est basée sur la découverte par l'élève de la réalité du Chi dans son propre corps, perception qui lui permet alors de l'influencer.

« La fluidité des mouvements, la mobilisation du Chi, l'exclusion de toute forme de compétition et l'écoute intérieure sont les aspects essentiels de notre travail » Vlady Stevanovitch

Pour permettre le plus grand confort, munissez-vous de vêtements confortables et de chaussures plates.

Pour la relaxation, emportez un tapis de sol, un coussin ou un petit banc.

Rochefort	Lundi 18h30 à 19h30 deb. 19h à 20h15 : 108 postures	Ecole du Rond Point
Ambly	Mardi 18h30 à 19h45 deb. 19h15 à 20h30 : 108 postures	Ecole communale
Bertrix	Samedi 9h30 à 10h30 Qi Gong 10h11h15 Tai chi deb 11h15 12h30 : 108 12h 13h45 : 127	Maison Houchard

Les cours sont ouverts à tous tant aux personnes faisant déjà du sport et voulant découvrir un nouvel aspect de leurs possibilités par le Tai Ji, qu'aux personnes n'ayant plus fait de culture physique depuis longtemps et en recherche de mouvement pour se rééquilibrer. (Exercices de santé, Qi Gong)

Les grands axes de notre pratique

L'apprentissage de la mobilisation du Chi:

D'abord le **percevoir** puis le **diriger** dans le corps grâce à trois facteurs indissociables: la volonté, l'imagination et une **activité musculaire précise**.

Progressivement et de manière méthodique, le Chi devient un instrument au service de la santé et du bien-être.

L'aisance et la maîtrise du corps:

Par la respiration et la détente autant physique que mentale.

Le respect du corps et de ses limites:

Apprendre à sentir ce qui est bon et ce qui fait du bien sans vouloir faire comme les autres. Être à l'écoute et faire confiance en ses perceptions.

La recherche de la logique du corps:

Par l'apprentissage et le perfectionnement des mouvements ce qui comprend la recherche de l'équilibre, de la coordination et de l'écoute intérieure.



Cours de Tai Chi et Qi Gong

Méthode Stévanovitch
En matinée ou en soirée,

Rochefort, Ambly
Bertrix,

Informations et inscriptions

Brigitte Bertrand
0479-35 81 01
brigitte@artduchi.be



www.artduchi.be
www.artduchi.com

