

Lieux, Horaires, Tarifs

St Jean de la Porte (école - salle d'activité) :
Débutants et avancés : Mercredi 18h30 à 20h
à partir du 13 septembre

Coise (salle des Associations) :
Débutants et avancés : Mardi 8h45 à 10h
à partir du 12 septembre

Tarif : 140 € l'année (payable en 2 fois)
+ 5/10 € d'adhésion à l'association (selon association)

Renseignements :

<https://taichi-combedesavoie.fr>

<https://www.facebook.com/taichi.combedesavoie>

cathygirardmadoux@orange.fr 06 02 36 44 97



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

TAI Ji QUAN QI GONG RELAXATION



Arts énergétiques

L'enseignement :

L'Art du Chi est 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.

La pédagogie, adaptée à l'esprit occidental par VladyStévanovitch est claire et progressive; elle rend accessible les techniques énergétiques traditionnelles venues d'Asie.

Le Chi (prononcer "tchi") est l'énergie de vie présente dans chaque être humain.

L'Art du Chi est l'art de la maîtrise de l'énergie vitale, qui repose sur l'engagement du Tan Tien (le centre, situé dans le bas-ventre), en utilisant des techniques issues de la méditation, de la relaxation, du Qi Gong et du Tai Ji Quan.



Le déroulement des cours :

Les séances, d'1h 30 environ, s'organisent en 2 temps :

- **Le travail au sol:** C'est une préparation indispensable au Tai Ji Quan, avec des exercices de relaxation, d'assouplissement, de respiration, d'éveil à la perception du Chi.
- **Les Mouvements :** les 11 exercices de santé (issus du Qi Gong) et la forme des 24 ou 108 postures (formes de Tai Ji Quan)
Ils consistent en des enchaînements fluides et très lents de mouvements. Associés à une respiration rythmée, ils libèrent en douceur toutes les articulations, favorisent l'équilibre, l'enracinement, la coordination et la concentration. Ils procurent une détente musculaire et nerveuse. L'apprentissage des mouvements s'effectue en suivant l'enseignant : nous apprenons à suivre son rythme, à entrer dans son mouvement, créant ainsi une unité de groupe.



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

*Relaxation,
respiration,
écoute intérieure*