

Les ENSEIGNANTS :



Thierry Chastaing

Né en 1960. Après plusieurs années de pratique du Tai Ji Quan, du Qi Gong et des études en Médecine Chinoise, il rencontre V. Stévanovitch en 1988. Il se consacre entièrement à l'enseignement de l'Art du Chi depuis 1996. (DE.)

Tel : 04 50 44 11 67

Mail : chastaing@unisoi.com



Véronique Ollivier

Née en 1958; professeur d'éducation physique et sportive, spécialisée en danse et rééducation par le mouvement. (DE), elle découvre le Tai Ji Quan en 1992, et enseigne l'Art du Chi depuis 1998. Formée également à l'école Chutzen en Tuina.

(Membre de la Sté Coop. Prof. AXALP)

Tel : 04 50 73 17 57

Mail : ollivier.vero@wanadoo.fr



Isabelle Mocquot-Wilhelm

Née en 1968, formatrice pour adultes et informaticienne, elle pratique l'Art du Chi depuis 1998 et l'enseigne depuis 2003.

(Membre de la Sté Coop. Prof. AXALP)

Tel : 04 50 70 11 51

Mail : isabelle.wilhelm@wanadoo.fr

« J'enseigne un art, avant tout corporel.

Et c'est la mobilisation du Chi qui en est le premier objectif.

C'est la mobilisation du Chi qui en fait une gymnastique incomparable et une exploration des potentialités humaines jamais achevées. »

Vlady Stévanovitch

l'Art du Chi

méthode Stévanovitch

Association l'Art du Chi—Thonon

1 rue de la Paix

74200 Thonon les Bains

☎ rens cours 04 50 73 17 57

Web : www.tantien.com/alpes-savoies

Site de l'école internationale : www.tantien.com/

Membre de la fédération européenne de Qi Gong et Arts Energétiques

www.federationqiqong.com.

AXALP (Société coopérative de production anonyme et à capital variable, RCS Annecy B 433 800 570 — 1 pl du 18 Juin 1940 — 74940 Annecy le vieux — Tel 04 50 66 11 06 Fax 04 50 66 11 07) .

l'Art du Chi

méthode Stévanovitch

L'Art de l'énergie vitale
pour la santé et le bien être.

THONON LES BAINS
et environs

2007-2008



Pratique corporelle issue du
Tai Ji Quan et du Qi Gong

Le Chi, mot chinois souvent traduit par l'énergie vitale, est cette énergie irremplaçable que la vie utilise dans toutes ses manifestations, une composante de la vie même.

Cette énergie vitale doit pouvoir circuler librement dans notre corps pour dynamiser toutes nos potentialités, tant physiques que mentales.

L'Art du Chi est une discipline corporelle énergétique dont le premier objectif est la perception et la mobilisation du Chi.

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

Pratiqué avec une extrême douceur, il assouplit le corps, développe une respiration profonde, procure une détente musculaire et nerveuse et stimule toutes les fonctions vitales.

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

L'Art du Chi est accessible à tous ...

• à ceux qui souhaitent *améliorer leur santé, leur bien-être, leur qualité de vie*.

• à ceux qui, poursuivant une recherche dans le domaine corporel, artistique, ou thérapeutique veulent *apprendre comment utiliser le Chi* ;

• à ceux qui désirent *suivre un chemin de développement intérieur*.

La méthode Stévanovitch est une méthode d'enseignement claire et progressive. Elle rend accessible aux occidentaux les techniques énergétiques traditionnelles venues d'Asie.

Les Sons porteurs de Chi sont des complexes sonores richement chargés en Chi. Ils facilitent l'exécution des techniques et les rendent plus efficaces.

PROGRAMME 2007-2008

COURS HEBDOMADAIRES : reprise des cours dès le Lundi 17 Septembre 2007

➤ **Cours débutants** : Venez découvrir gratuitement la pratique durant les cours débutants de Septembre.

➤ **Forum des sports le Samedi 8 Septembre** de 14h00 à 19h00 à la maison des sports de Thonon.

LUNDI : Isabelle Mocquot-Wilhelm - Esp Grangette

- 18h00 à 18h30 **Débutants** Les 11 exercices
- 18h30 à 19h00 **Débutants / 24** Chi + Sol
- 19h00 à 19h45 1-2 années 24 postures
- 19h45 à 21h15 niv 24 acquis 108 postures

MARDI : Véronique Ollivier

- 12h00 à 13h30 108 Avancés Maison des Sports
- 18h45 à 20h15 108 Intermédiaires Espace Grangette
- 20h30 à 22h00 **Débutants** Espace Grangette

MERCREDI : Thierry Chastaing - Collège JJ Rousseau

- 17h00 à 18h20 Chi et Sons
- 18h30 à 19h50 108 Avancés
- 20h00 à 21h15 **Débutants / 24** (prolongement à 21h40 pour les 2^{ème} année).

JEUDI : Isabelle Mocquot-Wilhelm

- 12h00 à 13h30 24 postures Maison des Sports

- 18h30 à 20h00 Véronique Ollivier
127 postures École Grangette

MATERIEL :

Merci de vous munir d'un tapis de sol, une couverture et un support pour la posture assise (coussin ou banc).

LIEUX DE COURS

Collège JJ Rousseau : Salle de gym cour intérieure
rue Alexandre Gander - Thonon

Maison des Sports : Salle de danse
avenue de la Grangette - Thonon

Espace Grangette : (à côté de la Maison des sports)
avenue de la Grangette - Thonon

PROGRAMME 2007-2008

STAGES :

- L'Art du Chi et Kirikido (origine martiale des mouvements)
8-9 décembre 2007, 24-25 Mai 2008 à Genève.
- Libérer sa respiration : (contact T. Chastaing)
- Protection et Régénération : (contact T. Chastaing)
- Stage résidentiels : (contact T. Chastaing)

AUTRES COURS

à Annemasse, Annecy, Albertville, Chindrieux Genève, Grenoble, La Roche/foron.

Renseignements : auprès de T. Chastaing (tel 04 50 44 11 67)
ou site Web www.tantien.com/alpes

TARIFS :

Adhésion à l'association : 26 €

(comprend la licence fédérale pour assurance)

Enseignement : 288 € pour 1 cours hebdomadaire
360 € pour 2 cours hebdo ou plus

**** 25% de réduction sont possibles pour les personnes à faible revenu.